Rok I. Nr. 6.

HIGJENA CIAŁA I SPORT



NACZELNY REDAKTOR: PROF. UNIW. DR ZDZISŁAW STEUSING
REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY: HENRYK ZBIERZCHOWSKI
OKŁADKĘ RYSOWAŁ: LUDWIK TURCZYN.
Wydawnictwo miesięcznika „HIGJENA CIAŁA i SPORT" we Lwowie, ulica Leona Sapiehy l. 9.
Telefon 34—17 Konto P. K. O. 304-305
Prenumerata kwartalna wynosi: Zł. 4·50 — półroczna Zł 9 — roczna Zł 17

Od Redakcji.

Szanownych P. T. Prenumeratorów zalegających z przedpłatą uprzejmie prosimy o łaskawe wpłacenie prenumeraty.

Zachęcajcie swych przyjaciół do wpisywania się na listę prenumeratorów Miesięcznika „HIGJENA CIAŁA I SPORT“

stojącego pod naczelną Redakcją Prof. Dra Zdzisława Steusinga, przy współpracy najwybitniejszych sił Lekarzy-higjenistów, **poświęconego propagandzie higjeny i sportu** w szerokich warstwach Społeczeństwa, oraz literaturze i Sztuce pod Redakcją H. Zbierzchowskiego z udziałem znakomitych piór literackich.

Prenumerata kwartalna wynosi Zł. 4·50, półroczna 9·—, roczna 17·—. — — Konto P. K. O. 304.305.

Adres Redakcji i Administracji: LWÓW, ul. Leona Sapiehy 9. • • • Telefon 34-17.

Dr. BENEDYKT ZIEMILSKI. — LWÓW.

O walce z otyłością.

Dawniej, to co nazywamy „modą", odnosiło się przeważnie do strojów i było wytworem krawców paryskich i londyńskich, uznawanych przez modnisie i modnisiów, przesiadujących w luksusowych lokalach stolic europejskich. Dzisiaj „moda" kieruje całokształtem trybu życia codziennego, obowiązuje wszystkie warstwy społeczeństwa, wynikając z racjonalnej potrzeby dnia. Podczas gdy dawniej jej twórcy liczyli się tylko z własną fantazją, to dzisiaj konieczna dla przeforsowania pewnej mody aprobata świata anglosaskiego jest gwarancją jej racjonalności pod każdym względem. Wytyczne dzisiejszej mody jak włączenie sportu w normalny tryb życia ludzi zawodowo pracujących, lekka przewiewna odzież, wyeliminowanie gorsetu ze strojów damskich, a nawet krótkie włosy odpowiadają najzupełniej już dawno postawionym postulatom prowadzących higjenistów. Z uznaniem tedy należy powitać fakt, że na Zachodzie powstał a i do nas już przeniknął prąd „redukcji wagi" przez zmniejszenie ilości tłuszczu przy równoczesnem ćwiczeniu mięśni. Dobrze się stało, że „chudnięcie" jest modą, bo najmądrzejsze wywody siwobrodych higjenistów nie podziałałyby na kobiety tak energicznie, jak wzgląd na „linję", który wymaga od nich dużego samopoświęcenia (nawiasem powiedziawszy przy racjonalnem postępowaniu niepotrzebnego).

Nie ulega wątpliwości, że my mieszkańcy środkowej Europy za dużo jemy, dlatego, za dużo ważymy. Pomijając względy estetyczne, w różnych czasach różne, ma zbyt dużą ilość tłuszczu dla organizmu dojrzałego tylko ujemne skutki. Pomijając chorych na gruźlicę nawet utajoną, neurasteników lub cierpiących na nieżyty żołądka i kiszek jest tłuszcz niepotrzebnym balastem, ogromnie szkodliwym w przebiegu chorób zakaźnych, narażającym organizm na choroby przemiany materji, cukrzycę i podagrę, a przedewszystkiem na zbyt wczesną sklerozę. Większa ruchliwość na skutek mniejszej wagi, zdolność do sportu utrzymuje elastyczność tkanek — konserwuje młodość i piękność.

Jaka jest waga odpowiadająca równocześnie wymogom higjeny a dozwalająca na modną linję. Z powodzi formułek, jedna wydaje się najbardziej praktyczną:

W(aga) w kilogramach ma się równać W(ysokości) w centymetrach razy O(bwodowi średniemu) piersi pod pachami w centymetrach dzielonemu przez 240

$$Wa = \frac{W \times O}{240}$$

Formułka ta wyraża wagę dla większości ludzi, w poszczególnych wypadkach należy uwzględnić wszystkie szczegóły danego organizmu, by dojść do cyfry, wyrażającei najkorzystniejszy ciężar. Jest to już rzecz specjalisty; do niego też należy samo przeprowadzenie odtłuszczenia; gdyż tak jak umiejętnie zrobione, żadnych niebezpieczeństw nie przedstawia, tak zrobione nierozumnie (głównie zaprędko), może wywołać cieżkie zaburzenia nerwicowe, opadnięcia narządów jamy brzusznej, a co dla pań jest bardzo ważne, nie dające się usunąć fałdy i zmarszczki. Skóra u dorosłego człowieka nie jest już tak elastyczna by po utracie swojej podściółki tłuszczowej mogła się ściągnąć nad mięśniami. O ile się nie przeciwdziała temu, powstają fałdy, bardzo szpecące. To też nie ma chudnięcia bez ćwiczeń mięśniowych i podniecania skóry pod formę k pieli słonecznych, morskich, masażu itd. Szczególny nacisk należy położyć u kobiet, zwłaszcza takich, które już rodziły, na intenzywne ćwiczenia mięśni brzusznych dla przeciwdziałania opadaniu narządów brzusznych.

Tempo chudnięcia zależy od pierwotnego ciężaru. „Pacjent" o 110 kg. może spadać o 3—4 kg. tygodniowo, potem o 2—2·5 kg., osobie z lekkiem t. zw. „embonpoint" wystarcza utrata 1—1·5 kg. na tydzień. Zasad tu żadnych postawić nie można, rzeczą jest lekarza uwzględnić także i subjektywne uczucia pacjentów, z których jedni znoszą dobrze raptowniejszy spadek, inni tylko wolniejszy.

Dla zrozumienia metodyki zalecanej powszechnie przy redukowaniu wagi, trzeba wiedzieć, że człowiek zdrowy, potrzebuje na dzień w spoczynku około 2.100 kalorji do utrzymania równowagi w organiźmie. Praca wymaga zależnie od jej natężenia aż do 4.000 kal. Kalorje te przyjmuje się z pokarmem, gdyż każdy gram tłuszczu daje nam 9 kal., gram białka lub węglowodanów (mąki, cukru) po 4·5 kal. Nadwyżkę kalorji organizm chowa u siebie jako tłuszcz, w razie deficytu spala naprzód własny tłuszcz, a na końcu (rzecz, której się nie spotyka przy zwyczajnem chudnięciu) własne białko. Czyli że dla redukcji wagi należy przyjmować mniej kalorji niż potrzeba. (Obojętnem jest w jakiej formie pokarmu się przyjmuje te kalorje, z wyjątkiem mniej więcej 450 kalorji, które muszą być jako białko (100 gr.) spożywane dla utrzymania komórek ciała w stanie prawidłowym). Trzeba tedy przedewszystkiem stwierdzić, jakie jest zapotrzebowanie kalorji dla danej osoby, a można to przez porównywanie jej wagi przy djecie o znanej wartości kalorycznej. Okazuje się przytem czasem, że są tacy, którzy spalają bardzo mało, do 1.200 kalorji, ci tyją przy skąpej djecie

polega to na niewydolności gruczołu tarczykowego, regulującego stan odżywienia w organiźmie. U takich ludzi obok djety potrzebnem i bardzo skutecznem jest leczenie preparatami gruczołu tarczykowego, czyli tyreoidynę, przeciwwskazane i szkodliwe u osób spalających normalną ilość kalorji, a tyjących poprostu z powodu nadwyżki kalorji w pokarmach.

Często słyszy lekarz opowiadanie: „mało jem, a przecież tyję“, bynajmniej nie musi tu wchodzić w grę niewydolność tarczycy; (hipotyreoza) po dokładnem zliczeniu, nie ilość sznycli lub bułek z masłem, lecz produktów surowych, wchodzących w skład dziennego pożywienia bardzo często okaże się ogromna nadwyżka, zależna też od sposobu przyrządzania potraw. Przy takiem zliczeniu dziennych kalorji i ustaleniu dziennej wagi, nie trudno oznaczyć potrzebną ilość kalorji, umożliwiającą pewien dzienny deficyt, a tem samem codzienną utratę tłuszczu. Ale to nie koniec, gdyż deficytowa djeta, złożona z potraw „mało pożywnych“ mało kalorji zawierających, a nieumiejętnie zestawiona nie syci, wywołuje wieczny głód, zaprzestanie kuracji w najlepszym czasie po niszczących nerwy walkach wewnętrznych z dużem samopoświęceniem powzięty zamiar kontynuacji „głodu“. Z pewnością, że wiele kobiet w ten sposób się poświęca, jest to jednak rzecz nie potrzebna, jak zaraz zobaczymy. Poza omawianą już wartością spożywczą pokarmu, wyrażającą się ilością kalorji w 100 g. pokarmu, (a zależną od zawartości białka, węglowodanów, tłuszczu i wody) rozróżniamy jeszcze t. zw. wartość sytną, to jest czas, przez który dany pokarm zajmuje sobą narządy trawienne, w szczególności żołądek. Im czas ten dłuższy, tem dłużej człowiek jest syty i nie odczuwa apetytu, tem mniej głodu.

Nagół bardziej pożywne potrawy szczególnie tłuste są też bardziej sytne, ale nie zawsze, a znajomość tych niezgodności jest podstawą djety odtłuszczającej. I tak np.: jajo twarde ma tę samą naturalnie wartość spożywczą a 75 proc. większą wartość sytną co miękkie, jarzyna zielona gotowana na wodzie słonej, a przy stole przyprawiona masłem jest prawie o 100 proc. więcej sytna, niż ta sama jarzyna tą samą ilością masła w czasie gotowania omaszczoną, pokarm rozdzielony na 2 połowy i spożyty z przerwą półgodzinną syci daleko więcej, niż ten sam pokarm jednorazowo zjedzony.

Z tego wynikają następujące zasady postępowania przy układaniu djety odtłuszczającej, (szczegóły musi lekarz indywidualizować w każdym pojedynczym przypadku).

1) Suma kalorji spożytych musi być mniejsza od sumy spotrzebowanej.

2) Djeta musi zawierać conajmniej 100 g. białka.

3) Przepisać należy najbardziej sytne potrawy, a stosunkowo mało pożywne, a więc np. mięso wołowe gotowane, gotowane kartofle bez tłuszczu, jarzyny zielone jak powyżej przyrządzone, kompoty na sacharynie (najzupełniej nieszkodliwej), jajka twarde, suche sery i t. d. (Wyliczenie szczegółowe odnośnych pokarmów i opis ich przyrządzania zajmuje duże rozdziały podręczników i dlatego nie jest na miejscu tu, gdzie chciałem poddać tylko pewne wytyczne).

4) Ważnym jest przepis, by bardzo często jeść. Leczenie otyłości lekami, to jest tyreoidyną, którą zawierają też wszystkie reklamowane tajemnicze środki, jest wskazane w przypadkach niedomogi gruczołu tarczykowego, poza tem szkodliwe i winno być zaniechane. Picie wód alkalicznych lub gorżkich, nie leczy otyłości, ale przez wolne stolce sprawia, że część pokarmów uchodzi nie wyzyskana ze stolcem. Marienbad działa częściowo w ten sposób, w dużej zaś mierze przez to, że pacienci w domu wobec lekarza niesforni przestrzegają tam wszelkich przepisów djetetycznych.

Na końcu zaś jeszcze podnieść trzeba konieczność równocześnie z wprowadzeniem djety obowiązujących ćwiczeń cielesnych, raz dla zwiększenia wydatku kalorji, pozatem dla utrzymania elastyczności skóry i pozbawionej tłuszczu tkanki podskórnej. Wybór sportu zależy od danego osobnika, chodzi głównie o to, żeby praca była rzetelna i systematyczna.



Dr. JÓZEF ALEKSIEWICZ — LWÓW.

Sprawy aktualne.

Nie ulega wątpliwości, że przewrót ostatnich dwu dziesiątków lat przyniósł z sobą radykalne zmiany w ustrojach społeczeństw, państw i narodów, zbudował nowe tory dla myśli ludzkiej.

Zmiany te dążą do wytworzenia stosunków doskonałych, dążą do wprowadzenia ludzkości na drogę odrodzenia ducha i ciała! Zamierzenie więc ze wszech miar godne poparcia i wytężenia sił społeczeństw celem zrealizowania zadań.

Jak wszelkie jednak reformy nagłe, nie ewolucyjne, o charakterze radykalnym, tembardziej skrajnym noszą piętno nie skończonej fermentacji, są tworami nie skończonymi, a jednak narzuconymi masom, tworami dalekimi jeszcze od ideału; raczej próbami zbliżenia się do niego, a nie realizacją.

Ta: „Sturm und Drangperiode“ naszych reformatorskich poczynań w każdej prawie dziedzinie życia naszego spotyka się z krytyką szerokich mas społeczeństwa słusznie i niesłusznie. Słyszymy więc ustawicznie narzekania w pierwszym rzędzie tyczące się naszego życia gospodarczego i ekonomicznego, objawy te bowiem najbardziej nas dotyczą, są ogólne. Szereg jednak zagadnień nie mniej niż poprzednie tyczących ogółu, nie są temu krytykującemu wszystko i wszędzie ogółowi znane, uchylają się poprostu od ogólnej obserwacji i spostrzeżeń. Zagadnienia te tłumione są na razie przez inne więcej na czasie i aktualniejsze, przez kwestje codzienne, są usuwane niejako na drugi plan.

Mam tu na myśli l e c z n i c t w o wogóle, a specjalnie w odniesieniu do chorób społecznych jakiemi są: gruźlica, choroby weneryczne i nowotwory.

Lecznictwo zostało również w czasach ostatnich zreformowane nietylko u nas, a reformy te w następstwie niosą tak ważne zmiany, że nie sposób jest aby społeczeństwo przeszło nad niemi do porządku dziennego. Jeżeli kiedy, to właśnie w obecnych czasach wytężenie naszej uwagi w kierunku tych reform musi się zwiększyć, aby reforma nie była pogorszeniem. Za podstawę spostrzeżeń i rozważań, wezmę takie choroby społeczne jak: gruźlica i choroby weneryczne. Choroby te święcą po latach wojennych niebywałe wprost tryumfy.

Wiadomo, że kraj nasz którego warunki geograficzne są może że najgorsze, był widownią walk przez lat ośm! Tu na ziemi naszej, wtłoczonej między dwa od wieków nieprzyjaźnie wobec nas usposobionych sąsiadów, odbywało się wyrównywanie rachunków między nimi na tle chwilowego nieporozumienia powstałych. Masy walczących, rekrutujących się od Władywostoka aż do Hamburga gnieździły się po naszych miastach, miasteczkach i wsiach. Linja bojowa tam i z powrotem posuwała się powoli od jednej do drugiej granicy.

Wiadomo, że w czasie wojennym pobór rekruta odbywać się musiał bezwzględnie, nie było czasu na ścisłe odgraniczenie i sortowanie podejrzanych o gruźlicę, nie było czasu na dokładne badanie lub uwzględnienie małych zmian. Z natury rzeczy musiało się brać wszystko i wszystkich, a między nimi mnóstwo gruźlików podejrzanych zaledwie o sprawę chorobową już to ze zmianami gruźliczemi daleko posuniętemi.

W czasie służby w wojsku austrjackiem, pierwszym chorym z jakim miałem do czynienia, był gruźliczo chory żołnierz, który w czasie marszu uciążliwego dostał wybuchu krwi. Chory ten zginął po kilku godzinach, a przed śmiercią skarżył się, iż nie uznano go chorym mimo jego częstych utyskiwań.

Poborowi reagowali na trudy wojenne jednakowo; rozwijaniem się szybszem lub wolniejszym zakażenia gruźlicznego utajonego lub jawnego.

Tysiące tych ludzi wtłoczonych siłą do naszych domów i chat, miesiącami wspólnie mieszkało z tubylcami i zakażało systematycznie otoczenie i siebie, przez lat ośm i m p o r t o w a ł o z a r a z k i g r u ź l i c z e rozmaitych kultur. Tak dostarczał w ten sposób zarazków gruźliczych Wschód i Zachód. Nie mniej też i z południa Europy zasilano nas.

Jeńcy włoscy ze wszystkich okolic Italji spędzani i koncentrowani w obozach skutkiem złego odżywiania, złych warunków higjenicznych i ostrego, zwłaszcza w czasie zimy naszej klimatu, reagowali bardzo silnie na zakażenie gruźlicze, czy to utajone, czy będące w rozwoju. Szpitale wojskowe zapełnione były tymi wy-

schniętymi szkieletami z wykwitami gorączki na bladej twarzy i typowym kaszlem, wzgórze zaś na Łyczakowie świadczy o ilości tych biednych ofiar.

Przypomnę dalej owe noclegi transportów wojskowych i ludności cywilnej na dworcach kolejowych, wspomnę o transportach kolejami o owym brudzie i głodzie! Cóż mówić o wsi owej chacie bez podłogi, z której w czasie zamiatania unoszą się kłęby prochu! W chatach tych mieszkano wspólnie z żołnierzami, a pułki całe w nich kwaterowano.

Czy przestrzegał kto w takich warunkach zakazu plucia na podłogę? Czy można było myśleć w linii ognia o środkach zapobiegawczych przeciw chorobie, która wprawdzie robiła szczerby w szeregach ale nie z taką gwałtownością jak groźny dla liczebności armji tyfus lub cholera azjatycka.

Nic dziwnego, że w warunkach tak dla rozwoju choroby dogodnych i sprzyjających na czas wojny właśnie przypada największy okres zakażenia ludności a tem samem i rozwoju samej choroby — gruźlicy u ludzi i u bydła.

Niebezpieczeństwo gruźlicze polega głównie na tem, że objawy jej i przebieg mają charakter par excellance chronicznie skryte, nieujawniające się na zewnątrz silnemi zaburzeniami i wstrząsami organizmu, tak jak to bywa w innych tego rodzaju chorobach zakaźnych ostrych. Jedynie dwie postacie gruźlicy, a to: gruźlica prosówkowa i zapalenie opon mózgowych mają przebieg ostry, obie jednak postacie są następstwem zakażenia utajonego przez dłuższy czas w organiźmie ludzkim. Wybuch tej ostrej postaci gruźlicy porównać można do wybuchu ognia pożaru trwającego od dłuższego czasu i zapoznanego lub lekceważonego przez właściciela domu i domowników. Szerzenie się choroby nie jest tylko faktem występującym u nas, w Niemczech stosunki są pod tym względem identyczne jeśli nie gorsze. Praca tylko w kierunku zapobiegania i leczenia jest prowadzona z energią i zorganizowana należycie, jakkolwiek stan ekonomiczny Niemiec również wiele pozostawia do życzenia.

Choroba szerzy się przez dostanie się prątków Kocha do organizmu ludzkiego głównie do przewodu oddechowego, gdzie w miąższu płucnym i gruczołach limfatycznych wywołuje sprawy zapalne w formie gruzełków od czego i nazwa gruźlicy pochodzi. Jasną jest rzeczą, że momentu zakażenia uchwycić nie można, a objawy chorobowe są tak czasem znikome i małe, że uchodzą uwagi interesowanego. Czasami znów występują objawy pod formą zwykłych niedyspozycji kataralnych z niewielką gorączką, brakiem apetytu, spadkiem sił, bladnicą i tem podobnemi objawami, które zwykle bywają lekceważone. Dopie o z chwilą wystąpienia większych zmian zapalnych, nacieków, stale utrzymującej się temperatury i długo trwałości sprawy, rozpoznanie choroby zaczyna być jaśniejsze. Nie mówię już o wystąpieniu zarazka gruźlicznego w plwocinie chorego osobnika w takiej ilości, aby nasze codzienne sposoby badań mogły go łatwo wykazać.

Z tą chwilą osobnik chory staje się szerzycielem zarazy, a formę taką nazywać zwykliśmy gruźlicą otwartą. Jak ciężkie jest wczesne rozpoznanie gruźlicy płucnej, dowodzi fakt panowania w czasie wojny tak zwanej hiszpanki. Mnóstwo chorych z gruźlicą kostną w t. zw. wywiadach odnosi początek swego cierpienia gruźliczo-kostnego do zachorowania na tę właśnie hiszpankę, w czasie przebiegu której wystąpił zwykle wysięk, t. j. nagromadzenie się wody w jamie opłucnej, a w krótkim czasie potem nastąpiło zapalenie danego stawu czy kości.

C. d. n.

Dr. I. FELS. LWÓW.

O długowieczności.

III. Warunki i środki długowieczności.

Konstytucja jest to zbiór cech i własności, które odziedziczamy po rodzicach. Lecz fatalizm, jaki wynika z określenia konstytucji nie jest zupełnie usprawiedliwiony. Albowiem wady konstytucji można do pewnego stopnia wyrównać dzięki czynnikom zewnętrznym, jak ruchy cielesne, odpowiedni zawód i tryb życia.

Pierwszym warunkiem długiego życia jest odziedziczona dobra konstytucja. Ta znowuż polega w pierwszym rzędzie na dobrem sercu i naczyniach krwionośnych, na dobrym narządzie oddechowym, na harmonijnej sprawności gruczołów dokrewnych, jakoteż na normalnym systemie nerwowym. W końcu prawidłowa czynność przewodu pokarmowego decyduje o zdrowej konstytucji. Natomiast wielka siła mięśniowa nie stanowi warunków korzystnych dla długowieczności. Atleci, siłacze, gimnastycy i „zawodowi sportowcy“ przeważnie nie żyją bardzo długo. Również nadzwyczajne zdolności mózgowe lub sprawność niezwykła żołądka nie mają widocznego wpływu na przedłużenie życia.

Osoby pochodzące z rodzin długowiecznych mają wśród tych samych warunków życiowych większe widoki osiągnięcia sędziwego wieku niż inne pochodzące z rodzin króciej żyjących. Jednak nadużycie tego dobrodziejstwa może się stać niebezpiecznem.

Przeciwnie spotykamy znów w niektórych rodzinach pewną skłonność do wczesnych zgonów. Tacy ludzie jednakże nie powinni się nigdy oddawać chorobliwemu fatalizmowi, lecz przeciwnie przez jak najwcześniej rozpoczęty odpowiedni tryb życia mogą zwalczyć to dziedzictwo wadliwe i przedłużyć bardzo znacznie życie. Ku temu celowi służą rozumne cielesne wychowanie, wielkie umiarkowanie pod każdym względem i odpowiednie zajęcie.

Ludzie pochodzący z rodzin o wrodzonym słabym mięśniu sercowym i słabych ścianach tętnic muszą przez regularne ćwiczenia (przechadzki i ćwiczenia oddechowe), jakoteż przez wielkie umiarkowanie w jedzeniu i piciu te niedomagania zwalczać. Przez to potrafią zjawiającą się zwykle w ich rodzinach wczesną śmierć na długie lata odwlec.

W ten sam sposób można wzmocnić, słabe płuca przez obfite dostarczanie świeżego powietrza w domu i za domem, jakoteż przez ćwiczenia oddechowe i podobne zabiegi wzmacniające płuca. Musimy w siebie wpajać zasadę, że świeże powietrze o wszelkich porach i we wszystkich miejscach naszego pobytu stanowi główny środek do utrzymania zdrowia i przedłużania życia.

Człowiek jest tak starym jak jego narząd krążenia. Dlatego powinniśmy powstrzymać i o ile możności usuwać sprawy degeneracyjne, które zagrażają w starości systemowi naczyń krwionośnych. Czynność narządów jest najlepszym środkiem, celem utrzymania ich w należytym stanie, nieczynność natomiast sprowadza je do poważnych zaburzeń chorobowych. Przez utrzymanie narządu naczyniowego w bezustannej czynności zapewniamy sobie zdrowe serce i zdrowe naczynia krwionośne.

Najlepsze środki celem zachowania w zdrowiu narządów krążenia polegają zatem na regularnem ich ćwiczeniu, to jest na ćwiczeniach oddechowych i mięśniowych. N a j p r o s t s z y i n a j n a t u r a l n i e j s z y sposób ć w i c z e n i a c i e l e s n e g o j e s t c h o d z e n i e. Długość codziennego marszu lub przechadzki zależy naturalnie od właściwej konstytucji i innych okoliczności. Wogóle wystarczy chodzenie przez dwie godziny dziennie, połowa tego czasu rano, druga zaś połowa popołudniu. Kto posiada zdrowe narządy krążenia, dla tego korzystniejszem będzie chodzenie w terenie pagórkowatym niż przechadzka po równinie. Średnio zdrowy człowiek nie powinien zaniechać regularnego codziennego marszu z powodu tak zwanego złego powietrza. Prawie każdy człowiek może się z łatwością przyzwyczaić do zmian pogody, do upału i zimna, do deszczu i śniegu, a skłonność do reumatyzmu i zaziębień ustaje przez to przyzwyczajanie częstokroć zupełnie albo przynajmniej znacznie się zmniejsza. Najlepszym środkiem przeciw przeziębieniom jest codziennie się ziębić.

Kto się cieszy dobrem zdrowiem, powinien raz w tygoduiu urządzać dłuższy marsz przez cztery a nawet i sześć godzin. Korzyść z takiego marszu jest nadzwyczaj wielka, jeśli w czasie marszu przyjmujemy tylko bardzo małą ilość pokarmu i napoju. Nadmiar ruchu jest naturalnie szkodliwym. Starzy ludzie przywykli do ruchu cielesnego mogą do woli spacerować. W regularnych tych przechadzkach nie powinny jednak zachodzić dłuższe przerwy. Doświadczenie bowiem uczy, że po dłuższem kilkumiesięcznem zaprzestaniu przechadzek ponowne ich rozpoczęcie łączyć się może z uszczerbkiem dla zdrowia. W tem tkwi owa wielka różnica pomiędzy młodocianym wiekiem a starością.

Regularny spacer codzienny w swieżem powietrzu działa nietylko ożywczo na cały ustrój, ale wzmacnia także i skórę, i zwiększa jej odporność przeciw zaziębieniom i innym schorzeniom, rozwesela umysł i wzmacnia cały organizm. A zwiększona ta odporność przeciw wpływom klimatycznym i przeciw chorobom jest jednym

z głównych środków do przedłużenia życia. Życie na wolnem powietrzu, choćby i bez ruchów, zwiększa tę siłę odporną i osoby wątłe, które nie są w stanie wiele chodzić, powinny jeździć na spacer lub leżeć dużo na wolnem powietrzu, co nietylko na choroby płucne, ale i na wszelkie cierpienia chroniczne bardzo korzystny wywiera wpływ. Skoro zaś narządy są zdrowe, a ciało dostatecznie wzmocnione, należy urządzać częste wycieczki w góry.

Chodzić należy w wyprostowanej pozycji, lecz nie sztywnie tak, żeby tułów lekko w biodrach się poruszał przy równoczesnem lekkiem poruszeniu obu ramion. Nogi zaś należy stawiać tak prosto, jak tylko jest możliwem, nie wychylając ich na zewnątrz, co łączy się ze znużeniem mięśni i kolan. Wstępując pod górę należy również utrzymywać tułów prosto, a nie w nachyleniu, przyczem nie należy rozmawiać głośno, gdyż to również męczy. Krótkie odpoczynki powinny się odbywać w stojącej pozycji. I podczas chodzenia należy głęboko oddechać, oczywiście zawsze nosem przy zamkniętych ustach.

Bardzo korzystnie działają ćwiczenia oddechowe, albowiem wzmacniają i ćwiczą tak mięsień sercowy jak i narządy oddechowe. Wykonujemy je trzy razy dziennie, początkowo tylko po pięć minut, dochodząc jednak stopniowo do trzech razy na dzień po piętnaście minut. Ćwiczenia oddechowe robimy zawsze przed jedzeniem, lekko odziani i łączymy je z lekkiemi ćwiczeniami cielesnemi, zgięciami i obrotami tułowia, co również bardzo dobrze zapobiega skłonności do reumatyzmu. Lecz główne znaczenie w tych ćwiczeniach przypada głębokiemu oddechaniu, bo na tem polega ich korzystne działanie na serce i płuca. Dlatego musimy w sobie wyrobić przyzwyczajenie, kilka razy dziennie, a zwłaszcza w czasie przechadzek wykonywać głębokie wdechy i wydechy. Szczególnie należy gorąco zalecać ćwiczenia oddechowe ludziom oddanym pracy umysłowej. Jedynie osoby zupełnie osłabione, poważnie chorzy sercowi, ozdrowieńcy muszą być bardzo ostrożni z ćwiczeniami oddechowemi. Ćwiczenia oddechowe i przechadzki łączymy bardzo dobrze z mruczeniem. Trwałe mruczenie lub nucenie przy zamkniętych ustach sprowadza głębokie wdechy i stanowi doskonały środek wzmacniający serce i płuca.

Ludzie dorośli po trzydziestym roku życia mają przeważnie chroniczny katar gardzieli. Należy jednak wstrzymywać się i siłą woli odzwyczajać się od chrząkania. Wytwarza to błędne koło, bo chrząkanie drażni błonę śluzową i wzmaga jej stan kataralny. Taksamo powinniśmy panować nad kaszlem i niekaszleć z powodu każdego choćby lekkiego podrażnienia. Łyk mleka lub herbaty albo nawet wody ułatwia wydobycie flegmy, która zresztą przy spokojnem oddechaniu sama się przedostaje do gardła i potem przy lekkiem odrząknięciu odchodzi. Gwałtowny zaś kaszel drażni błony śluzowe oskrzeli, wydyma płuca i rozszerza serce, powodując rozedmą płuc z jej szkodliwemi następstwami.

Zamiast opisanych ćwiczeń lub obok nich można również z korzyścią uprawiać inne ćwiczenia cielesne, gimnastykę szwedzką, jazdę konną, wiosłowanie, jednakże starzy ludzie powinni w tym względzie zachować daleko idącą ostrożność. Przy tej sposobności wypada powiedzieć parę słów o sporcie nowoczesnym. Każdy rodzaj sportu jest zdrowem ćwiczeniem cielesnem. Wzmacnia serce, płuca i mięśnie, przyspiesza rozwój cielesny i podnosi dzielność duchową; ożywia przemianę materji, oraz wzmaga siłę odporną organizmu, jednakże uprawianie sportu musi również być umiarkowane i ostrożne. Natomiast sp rt rekordowy uprawiany forsownie z rozdrażnieniem i z przemęczeniem, z nadmiernem napięciem sił, z wyczerpaniem nerwów i umysłu, czego niemal codziennie jesteśmy świadkami przy nowoczesnych meczach i wyścigach, jest szkodliwym.

Ćwiczenia cielesne musimy kontynuować aż do późnej starości, wystarczy codziennie 15 minut celowych wolnych ruchów.

Biura i urzędy publiczne są często przegrzane i za gorące. Chłodne powietrze jest zdrowsze niż gorące. Unikać tylko należy nagłego i bezpośredniego przechodzenia z gorącego powietrza do zimnego, czyli nagłych zmian temperatury. Ochładzające i suche wolne powietrze podnosi sprężystość mięśni i przyspiesza przemianę materji ustroju. Przez żywszą przemianę materji tworzy się nowa protoplazma komórek, co jest istotnem odnowieniem i odmłodzeniem ustroju. Toteż przeciętny okres życia ludności rolniczej, przebywającej dużo na wolnem powietrzu, jest wszędzie dłuższy niż u ludności przemysłowej miast.

Również wśród długowiecznych spotykamy częstokroć ludzi, którzy prowadzili życie proste i przebywali wiele na wolnem powietrzu, jak majtkowie, rolnicy i inni mieszkańcy wsi i małych miasteczek. W grudniu roku 1924 zmarł we Lwowie pan W. Bitterfeld przeżywszy 106 lat, życie swe przepędził na wsi jako rolnik.

Lekiem, który wzmaga przemianę materji, jest arszenik; może zatem być stosowany u młodych i starych.

Dr. A. FRUCHTMAN — WARSZAWA.

Owady jako nosiciele zarazków chorobotwórczych.

Przy otwarciu grobu faraona Tutanhamona, zwróconą została uwaga całego świata na śmierć lorda Carnavana, który przybył tu z dalekich stron na poszukiwania. Lord Carnavan, jak wiawiadomo, zmarł wkrótce po przestąpieniu grobowca, ukąszony przez jakąś muchę jadowitą. Egipcjanie przekonani byli, że śmierć Carnavana była objawem zemsty zmarłych przed wiekami faraonów za zakłócanie im spokoju. Znaleźli się nawet uczeni, którzy nie ukrywali możliwości takiej, że mucha zdobyła z ukrytych w grobach trucizn jad trujący i że rzeczywiście mogła tu być mowa o zemście faraonów.

Niechaj jednak podania wschodnie brzmią sobie tak czy inaczej; badania naukowe, którym my .jednak wiary dotrzymać musimy, ustaliły, iż w przenoszeniu chorób zakaźnych owady odgrywają rolę niepoślednią, zaszczepiając zarazek niekiedy bezpośrednio do krwi.

I tak np. wąglik (karbunkuł) bywa często następstwem ukąszenia przez muchę, żywiącą się krwią padliny. Również zimnica (malarja) zostaje wywołana drogą ukąszenia przez specjalny gatunek komarów, zwanych widliszami (anophelesy) i występuje przeważnie tam, gdzie mają swe siedliska widlisze.

W czasie epidemji duru brzusznego, cholery i czerwonki stwierdzono, że muchy, które sadowiły się na wydalinach chorych na te choroby, przenosiły na łapkach, pyszczku i skrzydełkach zarazki tych chorób na produkty spożywcze i tą drogą przenosiły je na osoby zdrowe, spożywające takie produkty.

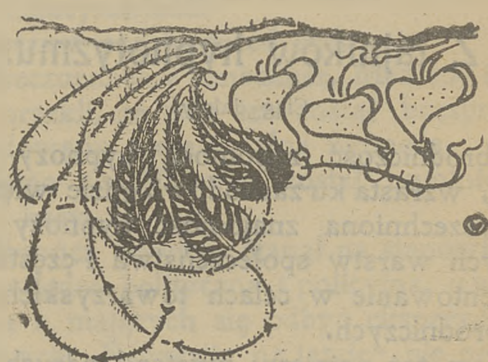
Spostrzeżenia te naprowadziły na to ważne odkrycie, że i inne choroby, jak grużlica, błonica, płonica i t. d. mogą być przenoszone przez muchy i wywoływać nieraz całe epidemie.

Również i lasecznik dżumy (t. zw. morowa zaraza) posiada swojego pośrednika w pchłach. Drobne to stworzonko w czasie epidemji dżumy uważane bywa, jako wybitny rozsadnik zarazków dżumowych. Jak wiadomo dżumę ludzką poprzedza zawsze dżuma u szczurów. Pchły, gnieżdżące się na chorych szczurach w ogromnej ilości opuszczają padłe od dżumy szczury, napiwszy się do syta krwi ich, gdy te już zupełnie ostygły. Kąsając następnie ludzi i zwierzęta pchły takie zaszczepiają im jad dżumy (zarazki).

Niemniej niebezpiecznym owadem domowym bywa również pluskwa, jako nosicielka zarazka duru powrotnego, oraz wesz odzieżowa, jako nosicielka zarazka duru plamistego. Co do pluskwy, odkrycie nosicielstwa jej przeprowadził niedawno pewien lekarz rosyjski, który obserwował w Odessie w ciągu 2 lat epidemję duru powrotnego ofiarą której padły tysiące ludzi. Stwierdził on, że w pluskwach, które wyssały krew chorych jeszcze po 2 dniach od chwili ostatniego ukąszenia znajdowały się zarazki durowe w ogromnej ilości. Każde ukąszenie zarażonej pluskwy oznacza temsamem bezpośrednie zaszczepienie zarazka osobie zdrowej.

Wszystko to odnosi się w głównych zarysach i do wszy odzieżowej przenoszącej tyfus plamisty. Rozważania te najlepiej dowodzą, jak wielkie niebezpieczeństwo grozi nam ze strony tych pozornie tylko niewinnych insektów.

Wynika stąd, iż obowiązkiem każdego pragnącego zabezpieczyć siebie i swoich najbliższych od zarażenia sie chorobami zakaźnemi jest tępienie robactwa i much, zwłaszcza w razie wybuchu jakiejś epidemji, zachowanie czystości w jak najszerszym zakresie. Tępienie to nie powinno się ograniczać jedynie do własnej osoby i własnego mieszkania, ale w imię dobra ogólnego winno być prowadzone solidarnie przez wszystkich.



DR. WŁADYSŁAW CHODECKI — Warszawa.

Higjena pracy.

Higiena pracy jest nauką bardzo młodą, a jej głównym celem i zadaniem jest walka ze *znużeniem*. W niem leży właśnie niebezpieczeństwo i przekleństwo pracy. Każda praca w naszym organizmie polega, fizjologicznie rzeczy biorąc, na rozkładzie materji złożonych na proste pierwiastki, na proste części składowe; każdej więc pracy czy to mózgowej czy też mięśniowej odpowiadać musi zużycie zapasów siły, które możemy porównać do materji opalających nasze maszyny będące w ruchu. Z każdą myślą naszą, z każdym giestem i ruchem, tracimy cząstkę nas samych. Jeżeli więc praca ma trwać przez czas dłuższy, to zużyty cząstki musimy zastąpić przez świeże; w przeciwnym bowiem razie pracująca tkanka może uledz zupełnemu zużyciu, lub też jej sprawność ulegnie znacznemu zmniejszeniu. A dalej trzeba mieć na uwadze, że niektóre z produktów rozpadu wytworzonych przez pracę, działają wprost trująco na nasze tkanki, zmieniają je i zmniejszają w ten sposób ich zdolność do pracy. Substancje te ulegają po części zniszczeniu w samej pracującej tkance, już to zabiera je prąd krwi i doprowadza do pewnych miejsc naszego ustroju, gdzie stają się nieszkodliwymi. Najnowsze, niezmiernie interesujące, badania doświadczalne wykryły takie fakty, że już krótki spokój lub przemycie znużonego mięśnia roztworem soli kuchennej, wystarczają, aby usunąć to trujące działanie. Zmęczenie jest więc stanem *samozatrucia* (intoksikacji) organizmu wywołanym przez te specyficzne substancje, tak nazwane „Ermüdungsstoffe“ (ptomainy) przez uczonych niemieckich, należące do grupy silnych trucizn działających porażająco na układ nerwowy, a jeżeli zastrzykniemy je pod skórę zwierzętom, wywołamy u nich znowu objawy znużenia. Praca w mięśniach odbywa się głównie na koszt węglowodanów i tłuszczów, tych źródeł ciepła i energji mięśniowej, przyczem reakcja w mięśniu zamienia się z alkalicznej na kwaśną, wytwarza się kwas mleczny i krążą w nim prądy elektryczne, jak to wykazały badania znakomitego fizjologa berlińskiego prof. Dubois-Reymonda.*) Mózg zaś potrzebuje do swej pracy głównie substancji białkowych, jest bardzo wrażliwym na brak dopływu krwi tętniczej Z tych teoretycznych dociekań wyprowadzić możemy bardzo ważny dla higjeny pracy wniosek, a mianowicie: pracujący fizycznie powinni dla swego odżywiania spożywać więcej pokarmów mącznych i tłuszczów, pracujący zaś intensywnie umysłowo powinni spożywać ciała białkowe w obfitości mało na raz, ale często by nie obciążać zbytnio żołądka, co utrudnia prawidłową pracę umysłową. Możemy stanowczo twierdzić, że zużycie w mózgu człowieka i wyższych zwierząt podczas czuwania jest znaczniejszem, aniżeli odnowa, w normalnych bowiem warunkach już i przy zupełnej bezczynności ku końcowi dnia zjawia się *znużenie* i to bardzo znaczne, które może być usunięte już nie

*) E. Dubois-Reymond: Untersuchungen über thierische Elektrizität. Berlin.

Dr. KOELLNER ZYGMUNT, LWÓW.

Z tajników hypnotyzmu.

Ciąg dalszy.

Zbrodniczość zapomocą hypnozy u nas rzadka, wzrasta ku zachodowi, gdzie więcej jest rozpowszechniona znajomość hypnozy wśród szerszych warstw społeczeństwa i częstsze eksperymentowanie w celach towarzyskich, a potem zbrodniczych.

Tam też najpierw wystąpił odruch społeczeństwa, broniący się przed tą nową zbrodnią.

W formie skarg, protestów zbiorowych — wreszcie ustaw.

Już w roku 1880 żądał Friedberg i Gresset, aby eksperymenta hypnotyczne li tylko w obecności lekarza mogły się odbywać, a Delacroix we Francji żądał do tego nawet dwóch lekarzy.

Ustawa w Belgii za staraniem Ministra sprawiedliwości Le Jeune — ustaliła tę kwestję bardzo dokładnie i stanowczo — tak, że gdy w jedynym wypadku zezwolono laikowi Aster Denis na samodzielne zastosowanie hypnozy leczniczej — wywołało to niesłychaną burzę w akademji medycznej pod przewodnictwem Brasseura, który w najostrzejszych słowach zarzucał Rządowi popieranie szarlatanizmu przez podobną autoryzację.

Na podstawie orzeczenia „naukowej deputacji dla nauk medycznych“ zostały w Niemczech w roku 1881 zabronione wszelkie publiczne przedstawienia — a w Austrji zakazano ich poraz pierwszy w roku 1880 z okazji występów Hansena — a powtórnie w r. 1896, kiedy komisja sanitarna z Kraft-Ebingiem na czele wydała odpowiedni dekret, zakazujący publicznych przedstawień dokonanych przez nielekarzy.

W tym samym roku wydano analogiczne zarządzenie w Stanach Zjednoczonych za staraniem urzędnika sanitarnego Prendergasta.

Jednem słowem: tak rzeczoznawcy i lekarze jak psychologowie i prawnicy są zgodni w tym kierunku, że jak najsurowiej należy zą-

przez prosty odpoczynek, ale przez dłuższy sen trwający 8—9 godzin. Ku końcowi więc dnia zaczynając od godziny 8 wieczorem, normalnie nasza sprawność umysłowa zaczyna się wybitnie zmniejszać, uczucie znużenia po całodziennej pracy bierze górę, co potwierdzają zresztą i badania doświadczalne, gdy tymczasem ta pora dnia przeznaczaną bywa właśnie na rozmaite sesje i posiedzenia wymagające koniecznie świeżego umysłu orjentującego się szybko w powodzi problemów. Możemy z całą słusznością twierdzić, że zmęczenie jest koniecznym towarzyszem i zaczyna się z samą pracą. Możemy przez odpowiednie doświadczenia niezbite wykazać. jak to uczynił prof. Kraepelin i jego uczniowie, że ślady zmęczenia przy pracy zjawiają się nader szybko. Badania tego rodzaju udają się łatwiej przy śledzeniu pracy mięśniowej, aniżeli umysłowej. W każdym razie najważniejszym objawem zmęczenia jest zmniejszenia się zdolności do pracy, przyczem cierpi zarówno *ilość jak i jakość* wykonywanej pracy. Zmęczeniu towarzyszy zmniejszenie się napięcia uwagi, której nie możemy zkoncentrować na jednym przedmiocie, myśli nasze odbiegają od tego przedmiotu. Wskutek tego nie jesteśmy zdolni do takiej pracy, która wymaga największego napięcia naszych sił duchowych, jak n. p. twórczość w dziedzinie naukowej i literackiej. Zmęczeniu towarzyszy stale obniżenie polotu myśli, cała nasza praca staje się niedokładną i niepewną; wrażenie zewnętrzne przechodzą bez śladu, nie wywołują odpowiedniej reakcji. Robimy omyłki w prostych nawet rachunkach, jak n. p. w zwykłem dodawaniu. Dzieci zmęczone w szkole radzą sobie nieuwagą i nie podążają za wykładem nauczyciela Zauważyć tutaj muszę, iż im młodsze jest dziecko, tem ma mózg wrażliwszy, który dopiero rośnie i rozwija się, i tem prędzej nuży się przy nauce. Dziecko po lekcji trwającej 50 minut jest już znużone i wyczerpane. W dziedzinie pracy cielesnej przy zmęczeniu tracą ruchy na sile i pewności, stają się niezgrabne, niezręczne; przy bardzo silnem znużeniu występuje drżenie mięśni uniemożliwiające wszelką więcej skomplikowaną działalność.

Wogóle po godzinnej natężonej pracy umysłowej występują objawy znużenia; należy wtedy zmienić pozycję, przejść się kilka razy po pokoju, uczynić kilka głębokich wdechów, by rozszerzyć płuca, doprowadzić do krwi dostateczną ilość tlenu i odpocząć przez 10—15 minut. Zbyt długa pauza nie jest korzystną, zatraca się bowiem przytem dobroczynne działanie wprawy. Można też przyjąć jaki lekki posiłek, co podwyższa niewątpliwie sprawność. W spokoju ograniczamy zużycie i ułatwiamy usunięcie przez krew tych substancji rozpadowych. które są właśnie trucizną dla komórki nerwowej i wywołują zmęczenie. W dziedzinie pracy mięśniowej badania doświadczalne wykazały, że po 50—60 podniesieniach ciężaru ważącego 5 kilogramów w takcie sekundy, sprawność zginaczy palców była wybitnie zmniejszona. Szybkość, z jaką występują objawy znużenia jest rozmaitą u rozmaitych indywiduów, a wpływa na nią wybitnie nastrój naszego umysłu, stan naszego zdrowia, zwłaszcza układu nerwowego,

---

bronić publicznych przedstawień hypnotyzmu. (Drucker, Lilienthal, Liegeois).

Zabronić ich należy zarówno ze względów higienicznych jak moralnych i etycznych.

Higienicznych dlatego, bo w znacznej ilości przypadków zdołał eksperymentator mniej lub więcej ciężkie uszkodzenie ciała wywołać u swej ofiary przez nieracjonalną metodę usypiania i chęć wywołania efektownych doświadczeń.

Z moralnych i etycznych względów dlatego bo w obecności większej ilości widzów wywołuje się u osoby zresztą normalnej zupełną zatratę woli użytą dla zarobkowania eksperymentatora.

Z licznych takich przypadków kolidujących z ustawą karną zacytuję tu tylko dwa:

Proces ogłoszony przez Weinbauma:

Hypnotyzer Weltman używał w Insterburgu do swych doświadczeń publicznych ucznia gimnazjalnego nazwiskiem Neuda, u którego po krótkim czasie nastąpiło ciężkie zaburzenie umysłu z napadami szału, manją wielkości, halucynacjami.

Sprawa poszła przed sąd.

Rzeczoznawcy Embacher, Meszede i Weinbaum orzekli, że stan ten został bezsprzecznie spowodowany nieracjonalną hypnozą.

Mimo to Weltman został uwolniony od winy i kary.

Obrońca bowiem stanął na stanowisku, że skoro władza polityczna i policyjna, uwiadomiona o mających się odbyć eksperymentach nazwanych „Suggestją na jawie“ nie przeszkodziła mu w wykładzie — to oskarżony mógł się uważać za upoważnionego do podobnych doświadczeń — i tem przekonał Sędziego.

Całkiem słusznie:

Bo skoro władza do tego powołana nie staje w obronie zdrowia swych obywateli tak, jak gdyby stanęła w wypadku naprzykład przeprowadzenia porodu przez osobę niekwalifikowaną — to podejmujący się eksperymentów hypnotycznych nie może być za nie pociągnięty do odpowiedzialności.

nawet pogoda i pora roku; ujemnie w wysokim stopniu wpływa *bezsenność*, jak i wszelkie chociażby najmniejsze nadużycia, których każdy pracownik wystrzegać się winien i żyć z zegarkiem w ręku. A dalej odgrywają tutaj rolę i to wybitną własności indywidualne danego osobnika. Jeden nuży i wyczerpuje się bardzo szybko, drugi pracować może całymi godzinami bez zmęczenia. Zależy to przedewszystkiem od sprawności i wytrwałości naszego układu nerwowego; nie bez pewnego znaczenia są tutaj również wprawa, zainteresowanie się danym przedmiotem, przyzwyczajenie do pracy, a nakoniec i wiek. Niewątpliwie znaczne zainteresowanie się pracą jest potężnym bodźcem do wysiłków umysłowych. Uczony zatopiony w badanie prawdy, wznosi się umysłem na niedoścignione wyżyny, zapominając nawet o śnie i innych potrzebach cielesnych. Praca staje się wtedy źródłem podniosłej rozkoszy dla umysłu usuwającej wszelkie przykre uczucie znużenia.

Co się tyczy *wieku*, to człowiek najłatwiej i najsprawniej pracuje od 25 do 30-go roku życia i przy sprzyjających okolicznościach utrzymuje się na tym poziomie do 40-go roku życia. W tym więc okresie nie należy żadnej chwili tracić na darmo i pracować z największym wysiłkiem sił. Najznakomitsi pisarze, zwłaszcza belletrystyczni potwierdzają, że najwięcej i najłatwiej tworzyli około 30-go roku życia. W tym wieku Mickiewicz stworzył nieśmiertelne arcydzieło poezji polskiej „Pana Tadeusza“, a Henryk Sienkiewicz swoją wspaniałą, krzepiącą ducha polskiego, trylogję: „Ogniem i mieczem“.

Skonstatować jednak musimy dla dokładności, iż posiadamy zdumiewające przykłady nadzwyczajnej siły umysłowej w bardzo późnym wieku, jak n. p. u znakomitego malarza Tycjana. Dopiero po skończonych 90 latach wystąpiło u genjalnego artysty wyraźne zmniejszenie się zdolności i sił do pracy twórczej, ale jeszcze w 97 roku życia był w stanie malować i doglądać robót swych uczniów. Także i znakomity Michał Anioł rozwijał w 80 roku życia nadzwyczajną, godną podziwu twórczość. Jeżeli jednak z tymi wyjątkami porównamy siłę ducha u ludzi, którzy przekroczyli 70-ty rok życia, to dokładna obserwacja wykazuje niezbicie, że ona się wybitnie zmniejsza i starcy tracą na polocie umysłu i żywości wyobraźni.

Higjena pracy u robotników w fabrykach polega na zachowaniu wzorowej czystości tak w pokoju jak i czystości osobistej. Racjonalne odżywianie, dokładna wentylacja pokoju pracy, aby powietrze wolne było od kurzu i pyłu wywołujących tak często gruźlicę, częste kąpiele i częsta zmiana bielizny, chronią robotnika od wielu chorób i zatruć. Przed każdym posiłkiem robotnik powinien umyć ręce i zmienić ubranie po pracy. Wielką rolę w higjenie pracy u robotnika grają *„Ogrody robotnicze“*, gdzie uprawia on na świeżem powietrzu własnemi rękami jarzyny i warzywa, przez co wzmacnią swój organizm, zwłaszcza płuc i chroni je od gruźlicy. Alkoholizm i nikotinizm osłabiają robotnika i zmniejszają wydajność jego pracy.

Podstawą higjeny pracy jest więc zasada, *aby nie doprowadzać jej aż do znużenia*, przez to

---

Z przypadków kończących się dla hypnotyzera mniej szczęśliwie, zacytuję przypadek Profesora Alberta Molla z roku 1905 w Hanowerze, gdzie hypnotyzer przez przykre eksperymenta, czynione na pani Annie Laud jak suggestje wskakiwania do wody, tonięcia, duszenia się — wywołał u niej silną histerję i został za ciężkie uszkodzenie ciała ukarany kilkuletniem więzieniem.

We Lwowie od roku 1921, w którym został wydany przez fizykat zakaz przedstawień publicznych hypnotyzmu — ucichły w tym kierunku estrady i sceny a doświadczenia odbywają się już tylko w kołach prywatnych z niezmniejszonem jednakże niebezpieczeństwem dla zdrowia, o ile doświadczenia wykonywane bywają przez osoby do tego nie kwalifikowane. Częstem następstwem takiej nieracjonalnej hypnozy jest uszkodzenie ciała.

To może być albo celowem w pohypnotycznej suggestji albo mimowolne przez zaniedbanie potrzebnych środków ostrożności przy hypnotyzowaniu.

Celowo uzyskuje się częściowe lub całkowite porażenie (paraliż) unieruchomienie trwające nieraz dniami całemi dla przeszkodzenia pewnych czynności n. p. podpisania wekslu, wyjścia z domu do pewnego ważnego terminu i t. d.

Lafforgue cytuje częste przypadki czasowego porażenia celem uchylenia się od służby wojskowej w południowych okręgach Francji.

Drugiej kategorji mimowolnego uszkodzenia ciała dopuszczają się najczęściej szarlatani, kurfuszerzy, wędrowni tak zwani suggestatorzy i publiczni eksperymentatorzy — chcąc niesumiennemi doświadczeniami koniecznie zaimponować.

Można sobie wyobrazić katusze uśpionego który na rozkaz hypnotyzera przechodzi męki duszenia przy tonięciu — a jeśli w dodatku choruje na serce to nietrudno zrozumieć, że i śmierć czasem następuje w śnie hypnotycznym.

Według Bramwella uzyskać można granicę tętna w hypnozie od czterdziestu do stupięćdziesięciu uderzeń na minutę.

bowiem zmniejsza się jej wydajność. Najlepszymi środkami higjenicznymi zwalczającymi skutecznie znużenie mięśniowe są: masaż, ciepła kąpiel i spokój. Znużenie umysłowe najlepiej usuwa długotrwały głęboki sen, trwający w każdym razie nie mniej nad 8—9 godzin. Podczas pracy umysłowej dopływa obficie do komórek mózgowych krew tętnicza objętość mózgu zwiększa się, przyczem, jak twierdzą niektórze bada ze, temperatura mózgu nieznacznie się podnosi. Dowodzi to niezbicie, iż podczas pracy umysłowej zachodzi w mózgu żywa przemiana materji krew żylna napełnia się produktami rozkładu, których usunięcie jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania mózgu, do usunięcia zjawisk znużenia. Powtarzam więc raz jeszcze, iż zatrucie krwi owymi produktami rozkładu wywołuje zjawiska zmęczenia, które usuwają najprędzej spoczynek i sen głęboki. Praca umysłowa wpływa na zwiększenie się wydzielania moczu, mocznika, tego produktu rozkładu ciał azotowych. Zwiększa się również wydzielanie soli fosforanowych. Być może, iż ten ostatni fakt wpłynął na wyrzeczenie owej głośnej maksymy przez znanego materjalistę Karola Vogta w dziele Ludwika Büchnera p. t. „Siła i materja“: „Bez fosforu nie ma myśli“.

Ważne znaczenie higjeniczne posiada również *rozmaitość* pracy, umysł bowiem człowieka potrzebuje koniecznie rozmaitości wrażeń i myśli. Jakkolwiek prof. Kraepelin twierdzi na zasadzie swoich doświadczeń, iż zmiana pracy nie działa tak odświeżająco na umysł jak pauzy odpoczynkowe, to tem nie mniej obserwować możemy często, iż zmiana pracy usuwa właśnie zjawiska znużenia. Niewatpliwie oddający się pracy zawodowej powinni od czasu do czasu zmienić zajęcie i odświeżyć zmęczony jednostronną pracą umysł poezją, belletrystyką i sztukami pięknemi. Umysł ludzki potrzebuje koniecznie *podniety*, ale ta podnieta musi być podniosłą i wznoszącą nas w krainę ideału. Wielkiem jest znaczenie pod względem umysłowym i moralnym sztuk pięknych i w codziennem życiu; one tu uszlachetniają, uzacniają człowieka serce i podnosząc nas po nad codzienne troski i trudy życia, dają chwilę zachwytu i podniosłych rozkoszy. Praca urozmaicona przez idealne wrażenie nie sprowadza tak szybko znużenia i wyczerpania mózgu, jak jednostronna praca zawodowa. Również umiarkowane uprawianie jakiego sportu, polowanie, wycieczki zamiejskie, spacery wśród zacisznych szmaragdowych gajów i lasów, godne są polecenia, one bowiem koją podrażnione nerwy i dają umysłowi nową siłę i energję. Genjalny fizyk Herman Helmholtz pisze w swoich pouczających pamiętnikach, iż pomysły do jego prac twórczych przechodziły mu po większej części do głowy wśród samotnych spacerów w lesie lub nad brzegiem morza. Piękno natury podnieca umysł do pracy i twórczości. W ten to sposób powstało prawo sformułowane dokładnie przez Helmholtza o „niezniszczalności materji i energji w przyrodzie“. Ruch koniecznym jest pracownikowi umysłowemu, on to bowiem wywiera wpływ dobroczynny na regularne krążenie krwi.

A teraz musimy odpowiedzieć na tak ważne pytanie w jakiej porze dnia mianowicie jesteśmy

---

Norma jest 75, granice zatem w górę i w dół prawie podwójne. Różnice tak szerokie uzyskać można albo w jednym kierunku t. j. obniżenia tętna np. przez suggestję zimna, albo w kierunku podwyższenia tętna np. przez suggestję szybkiego ruchu, wspinania się pod górę wiosłowania i t. d. Fantazja ma rozległe pole do popisu.

Psychicznie można i na jawie zadziałać na kończyny nerwów regulujących obieg krwi w tętnicach zwane „vasomotorami“ a cóż dopiero w hypnozie, gdzie w napięciu wszystkich sił ducha przyjmuje uśpiony bezkrytycznie w najwyższem natężeniu to co powie suggestor.

Jeśli na jawie zblednie ktoś gdy z nagła usłyszy wieść dla siebie żałobną lub zarumieni się np. ze wstydu — tłumaczy się to nagłą anemją głowy lub szybkim napływem krwi do twarzy — oba stany spowodowane czynnością „vasomotorów“, na które zadziałano psychicznie złą wieścią lub uczuciem wstydu.

Gwałtowniejszy wstrząs psychiczny zabije człowieka chorego na serce jeżeli taka anemja lub nagłe przekrwienie będzie rozleglejsze.

Zrozumieć więc można jak łatwo niesumienny hypnotyzer brakiem wiedzy i sztuki lekarskiej może spowodować ciężkie uszkodzenie ciała a nawet śmierć u swej ofiary jednakowoż nie wskutek hypnozy jako takiej ale wskutek chęci imponowania, reklamy, wyzysku rafinowanego i innych szarlatanerji jak w przypadkach śmierci cytowanych przez Eulenburga i Lafontainea.

Hypnotyczne zjawiska mają wiele stycznych punktów z życiem codziennem — więcej niżby to przypuszczali autorowie dziennikarskich artykułów o hypnozie — polujący tylko na senzację i pikanterję Poszczególne objawy hypnozy mają swoją analogję w przypadkach potocznego życia, a kto umie patrzeć — co zresztą nie jest łatwe — ten dojrzy, jak zjawiska najbardziej tajemnicze, niewytłómaczalne i dla hypnozy charakterystyczne — powtarzają się w codziennem życiu przy pewnem zgrupo-

najzdolniejsi do pracy? Otóż najnowsze badania i doświadczenia prof. Kraepelina i jego uczniów, jak Rüdina i Shmitha wykazały, że po długim pokrzepiającym śnie, sprawność umysłowa największą jest stanowczo w godzinach rannych od 10—12 i wtedy należy zabrać się energicznie do pracy. W tej porze również należy wykładać najtrudniejsze przedmioty w szkołach, jak matematykę i języki obce, które najprędzej wywołują zmęczenie umysłu u dziecka. Ostatnie ankiety poczynione u znakomitych uczonych i pisarzy wykazały, że prawie wszyscy pracują w godzinach rannych, i na zasadzie osobistego doświadczenia przyszli do przekonania, że praca wieczorna przedstawia *mniejszą wartość*. Osoby anormalne, nerwowe, neurastenicy, którzy zwykle rano czują się wyczerpani i zmęczeni, wieczorem zaś czują się lepiej, oddają się pracy zwykle w godzinach wieczornych z uszczerbkiem dla snu. O pracy wieczornej to powiedzieć możemy, iż praca przy oświetleniu sztucznem działa szkodliwie na wzrok, wywołuje podrażnienie mózgu i narusza przez to głębokość snu. I dla tego *na godzinę* przed udaniem się na spoczynek, trzeba zaniechać wszelkiej pracy umysłowej, zagrać w bilard, zrobić krótki spacer, aby osiągnąć zupełny spokój umysłu, bez którego sen będzie powierzchowny i przerywany. Prof. Aschaffenburg studjował wpływ nocy bezsennych na sprawność umysłową i znalazł, że brak spoczynku nocnego utrudnia prawidłową obserwację, zwalnia łączenie się pojęć, sprowadza gonitwę myśli, ułatwia zaś wyzwalanie się impulsów woli. Jest to obraz charakterystyczny znużenia umysłowego powstającego przez niedostatek snu. Szkodliwe bardzo skutki skrócenia godzin snu nie dają się tak prędko wyrównać, jak to ogół zwykle sądzi. U jednej osoby, na której prof. Kraepelin czynił swe doświadczenia, szkodliwe skutki nieprzespanej nocy można było obserwować przez 4 dni. Musimy również stanowczo potępić czytywanie w łóżku przed zaśnięciem, narusza to bowiem również zupełny spokój umysłu.

Oddający się natężonej pracy umysłowej powinni unikać zbytniego obciążenia żołądka wywołującego nagromadzenie się krwi w organach trawienia, a przez to niedokrwistość mózgu. To właśnie jest przyczyną ociężałości i senności po obfitym bardzo obiedzie zmniejszającym wyraźnie naszą sprawność umysłową i zmuszającym do spoczynku. Dopiero w 3—4 godziny po tak obfitem jadle sprawność umysłowa wraca do normy i dosięga nawet według prof. Kraepelinia swego maximum. Drugie więc maximum sprawności umysłowej mieć będziemy od 5—8 wieczorem, jeżeli przypuścimy, że większość osób spożywa obiad o godzinie 2—3 po południu, co i w praktyce zwykle się tak dzieje. O godzinie 8, 10 zjawiają sie zwykle pierwsze objawy znużenia i skłonność do snu. Wogóle powiedzieć możemy, iż zdolność do pracy pracowników rannych jest *większa i równiejsza*, aniżeli wieczornych, którzy naruszają prawa natury.

Co się tyczy pożywienia, to ważną bardzo rolę odgrywa właściwy podział posiłków. Osoby męczące się szybko przy pracy, łatwo wyczerpujące się, uczynią dobrze i powiększą swoją sprawność umysłową i fizyczną, spożywając mało na

---

waniu i współdziałaniu odpowiednich czynników.

Zaczynam od przykładu prostego. Uśpionemu podaję suggestję: „Uniesiesz prawe ramię na wysokość głowy, poczem nie będziesz w stanie go opuścić pomimo wysiłków“. Natychmiast staje się widoczny skurcz mięśni przedramienia, poczem ramię zwolna podnosi się do wskazanej wysokości i na niej pozostaje. Mięśnie sztywnieją, widoczny staje się wysiłek, zdążający do pokonania zesztywnienia. Wysiłek daremny. Ramię zostaje nieruchome, aż do odwrotnego rozkazu suggestywnego: „Możesz opuścić ramię“. W tej chwili napięcie mięśniowe znika. a zmęczone ramię nagle opada.

Wyjaśnienie nie jest trudne. Jeśli komuś na jawie znienacka oświadczę: podniesiesz prawą rękę — wówczas budzi się w nim dążność do wykonania tego zlecenia. Wyobrażenie podniesienia ręki zostało mu narzucone od zewnątrz, a w myśl poprzednich wywodów każde wyobrażenie czy to własne, czy narzucone ma dążność do zrealizowania, do urzeczywistnienia do zamienienia się w czyn. Na jawie zostaje jednak ta dążność zniesiona własną wolą w ten sposób że w tym samym momencie automatycznie i podświadomie przeciwstawia mu się wyobrażenie przeciwne „hamujące“: Nie podniosę ręki! — I najczęściej nie podniesie jej.

U uśpionego jest obniżona lub zniesiona możność wywoływania „hamujących wyobrażeń“. Z powodu uchylonej zdolnosci do oceny i krytyki, a spotęgowanej na jej miejsce skłonności do wiary we wszystko, co powie hypnotyzer (patrz poprzedni artykuł) nie ma już miejsca na „wyobrażenia hamujące“.

A jakże często brak ich w życiu potocznem. To co czyni hypnotyzer — wywołuje często nadmierny afekt na jawie: Zniesienie „wyobrażeń hamujących“.

Obelga ciśnięta, spoliczkowanie, lub inne czynności pod wpływem afektu dokonane, długi czas nieraz „dojrzewały“ przed ich wykonaniem. Perswazja własna ani cudza nie mogła wywołać „hamującego wyobrażenia“.

raz, ale *często*. W ten sposób unikamy niekorzystnego działania bardzo obfitych posiłków na naszą sprawność a osiągamy jednak przez to poważne zwiększenie naszych sił. Jest rzeczą bardzo wskazaną przez doświadczenie, już rano przed pracą przyjęcie posilnego posiłku. Jak wykazały odnośne doświadczenia, powiększa się przez to sprawność, nie tylko fizycznej, ale umysłowej pracy. Liczne obserwacje wykazują, że uczniowie którzy idą bez śniadania do szkoły szybciej męczą się przy nauce, aniżeli tacy, którzy spożyli posilne śniadanie. Prof. Kraepelin jest również stanowczo zdania aby obiad spożywać w środku dnia, w ten bowiem sposób pracę poobiednią wykonywamy z większą świeżością umysłu.

Ale inne jeszcze stosunki czysto zewnętrzne mają wpływ na siłę umysłową. Zasługują tutaj na uwagę przedewszystkiem *wrażenia słuchowe*. Cisza głęboka otoczenia ułatwia duchowe skupienie się i sprzyja w ten sposób pracy umysłowej, gdy hałas utrudnia zebranie myśli, kojarzenie wyobrażeń, hamując w ten sposób prawidłowy przebieg spraw duchowych. Z wewnętrznych subjektywnych czynników wywierających wpływ na twórczość umysłową, zasługuje przedewszystkiem na uwagę *nastrój naszego umysłu*. Kto może nie powinien pracować, jeżeli do pracy w danej chwili nie jest usposobiony, przygnębiony, hamuje to bowiem i zwalnia przebieg myśli. Lekkie stopnie przygnębienia utrudniają pracę tylko początkowo; często praca, jeżeli odpowiada osobistym skłonnościom i jest sympatyczną, sprowadza zadowolnienie i usuwa smutny nastrój umysłu stając się rzeczywistą pocieszycielką życia. Troski, kłopoty materjalne, ciężka walka o byt, niepowodzenia wszelkiego rodzaju, utrudniają pracę umysłową, obniżają polot twórczy ducha, jak nam tego dowodzi wymownie historja życia wielkich artystów i uczonych. Komu pozwalają na to środki materjalne, powinien dwa razy do roku, na wiosnę i w lecie, opuścić hałaśliwe i wyczerpujące miasto i odpocząć zupełnie na łonie pięknej dającej podniosłe wrażenia estetyczne natury.

Pewien wpływ pór roku z ich rozmaitymi stanami atmosferycznemi na twórczość umysłową również zaprzeczyć się nie da, pokazuje to bowiem codzienna obserwacja. Gorąco miesięcy letnich obniża wogóle energję układu nerwowego i twórczość duchową i mało jest ludzi, którzyby nie podlegali wpływowi tego czynnika atmosferycznego. Z trójcy naszych wielkich poetów, Juljusz Słowacki najlepiej lubił tworzyć w maju, kiedy cała przyroda śpiewa podniosły hymn radości i wesela, usposobiając człowieka do marzeń i tęsknoty...

Pracujący zarówno fizycznie jak i umysłowo powinni zupełnie wystrzegać się *alkoholu*, ja o trucizny dla mózgu. Wypada tutaj zwrócić uwagę na najnowsze badanie doświadczalne Shmith'a wykazujące niezbicie, że działanie małych dawek alkoholu sumuje się wywołując utratę sprawności fizycznej i umysłowej; właśnie systematyczne używanie alkoholu w małych dawkach jest szkodliwszem dla ustroju, niż rzadkie, ale większe nadużycia. Już wypicie paru szklanek piwa przy obiedzie zwłaszcza u ludzi nerwowych,

---

I mimo świadomości, że słowo takie obelżywe wiele przykrości i nieszczęść za sobą sprowadzi, wyobrażenie tego słowa opanowuje całe jestestwo i nie tylko bez woli, ale w b r e w n a j s i l n i e j s z e j w o l i niby pocisk, którego już nie można cofnąć, zostanie wyrzucone w świat słowo sprowadzając nieszczęścia nie tylko wśród jednostek, lub rodzin, ale wśród całych zbiorowisk ludzi.

Przypomnę tu popularną wśród młodzieży zabawę patrzenia sobie nawzajem w oczy „kto się pierwszy roześmieje".

Wyobrażenie śmiechu usuwa się wtedy „wyobrażeniem hamującem" n i e b ę d ę s i ę ś m i a ł — gdy to nie pomaga — całym szeregiem wyobrażeń pobocznych — w końcu drogą kołową zapomocą czucia: przez szczypanie rąk i łamanie palców. Mimo to wszystko „hamujące wyobrażenie" zostanie zwyciężone i nie powstrzyma jednego z patrzących od parsknięcia śmiechem.

Innem charakterystycznem zjawiskiem dla hypnozy jest t. zw. „izolowany raport", t. j. łączność eksperymentatora z uśpionym, który na suggestywny rozkaz t y l k o j e g o słyszy i rozumie odosobniając się zresztą od całego otoczenia. Żadne inne zlecenie pochodzące od kogokolwiek z obecnych nie zostanie wykonane, żaden dźwięk, turkot, lub dzwonek nie dojdzie do świadomości uśpionego. Natomiast rozkaz choćby szeptem wypowiedziany przez suggestora, zostanie spełniony natychmiast i dokładnie.

Analogja w życiu codziennem:

Matka kołysze dziecko i zmęczona usypia.

W mieszkaniu zamykają się i otwierają drzwi, skrzypią podłogi, prowadzone są głośne rozmowy, słychać dźwięk dzwonków, a za oknami turkot ciężkich wozów. To wszystko nie dochodzi do jej świadomości. Niechże tylko dziecko się poruszy — matka budzi się momentalnie. Przez cały czas swego snu pozostawała w „izolowanym raporcie" z dzieckiem.

Biegnący równolegle ze świadomością — łańcuch podświadomości pracował bez przerwy w czasie jej snu, pozostając w nieustannym

utrudnia pracę poobiednią, wywołując zmęczenie i senność. Na to muszą zgodzić się wszyscy, którzy umieją obserwować siebie i drugich; ci którzy przywykli już do alkoholu i obyć się bez niego nie mogą, uczynią lepiej, używając go w małej ilości na noc, ponieważ wtedy spoczynek nocny wyrówna szkodliwe skutki alkoholu*).

Według prof. Kraepelin'a ilość alkoholu zawarta w jednym litrze piwa utrudnia w znacznym stopniu pracę umysłową, hamuje kojarzenie wyobrażeń, zmniejsza napięcie uwagi; działanie to przechodzi po 40—50 minutach. Wszystkie wyższe czynności psychiczne doznają uszczerbku przez działanie alkoholu: upada sąd krytyczny, *chęć do pracy*, energja i siła woli. A wszystko to stosuje się do małych dawek alkoholu, które w przekonaniu ogółu uchodzą za niewinne, a nawet podwyższające energię pracy umysłowej. Robotnicy używający alkoholu przy pracy doznają również złudnego uczucia, że wydajność ich pracy jest większą, aniżeli bez niego. Widzimy jak te przekonania są z gruntu fałszywe; żaden organ nie oddziaływa tak gwałtownie na szkodliwy wpływ alkoholu, jak właśnie mózg, który najsilniej wchłania alkohol ze krwi. Jest on więc już w małych ilościach *wrogiem wszelkiej pracy*, wywiera wpływ zabójczy na najszlachetniejszy nasz organ, przyprowadzając do zaniku misterne laboratorjum myśli ludzkiej: komórki mózgowe. Kawa i herbata, byleby tylko nie nadużywane, ułatwiają niewątpliwie pracę umysłową i zwiększają siłę mięśniową. Z innych używek pracujący umysłowo przypisują zwykle korzystne działanie *tytuniowi*, który ma ułatwiać bieg myśli, kojarzenie wyobrażeń, budzić chęć do pracy. Sądzimy jednak, że nałóg i przyzwyczajenie odgrywają tutaj największą rolę; nie posiadamy obecnie żadnych badań stwierdzających pomyślne działanie tytuniu na przebieg pracy umysłowej. Ale wiemy obecnie dobrze, w jakim stopniu działa szkodliwie nikotyna na mózg i układ nerwowy, że je najprzód drażni, a następnie poraża. Niektórzy dochodzą do tego, że nie mogą wcale pracować bez papierosa lub cygara. Ale jest to niewątpliwie bardzo szkodliwe dla ustroju, a obniżające właśnie sprawność umysłową. Przebywanie w dusznej zadymionej atmosferze przyprawia nas o ból i zawroty głowy, zmniejsza energię nerwową; nic tak nie odświeża nas właśnie, jak czyste bogate w tlen powietrze. Uczniowie szkół średnich pijący alkohol i palący tytuń robią gorsze postępy w nauce, mają też gorsze stopnie i słabiej rozwijają się fizycznie i umysłowo, aniżeli uczniowie bezwzględnie trzeźwi. U wielu uczniów palących tytuń skonstantowano poważne zaburzenia *pamięci*. Przy pracy umysłowej najlepiej jest nie palić wcale, ale trzeba otworzyć okna, by naszło świeżego powietrza zwiększającego energję ustroju. Temperatura pokoju pracy powinna wynosić 14^0-15^0; ani mniej ani więcej.

A teraz musimy odpowiedzieć na tak ważne pytanie, w jaki sposób mamy spędzić chwile przeznaczone na odpoczynek, na wytchnienie. Otóż praca tylko wtedy może być przyjemnością,

*) Dr. A. Delbrück. Hygiene des Alkoholismus. Leipzig. 1913.

---

kontakcie z dzieckiem i kontrolując jego ruchy. Tak samo głęboko śpiący telegrafista nie reaguje na najgłośniejsze hałasy — wiąże jednakże w czasie służby swą dolną świadomość z aparatem Morsego, który go obudzi najlżejszym szelestem. Do takiego kontaktu nie trzeba nawet snu.

Kto obserwował będących w rozmowie kilka matek, które mają ze sobą swe dzieci — zauważyć mógł — jak niejedna „zatopiona“ w dyskusji słyszy mimo to doskonale tylko swoją pociechę, zostając absolutnie głuchą na głosy wszystkich innych dzieci.

Bardzo mistycznie wyglądającem jest „realizowanie pohypnotycznej suggestji“. Uśpiony wykona po obudzeniu wszystkie zlecenia podane w hypnozie nawet po dniach i tygodniach z największą dokładnością i w oznaczonym ściśle terminie, zwłaszcza przy podaniu znaków zewnętrznych jak bicie zegara, rakieta świetlna i t. d.

O przyjęciu takiej suggestji i o jej wykonaniu potem nie pamięta.

Należy sobie uprzytomnić jak często takich zewnętrznych znaków używa się w codziennem życiu. Jest nim zawiązanie węzła u chustki do nosa, jako znak przypomnieć mający n.p. napisanie listu. Wyobrażenie listu drzemie w podświadomości, przytłumione potocznemi sprawami. Ujrzenie węzła łączy się z niem i przenosi je do nadświadomości, czyli do świadomości t. zw. górnej. Jest to zatem ów „zewnętrzny znak“ podany samemu sobie drogą suggestji własnej t. zw. autosuggestji.

Inny przykład, analogiczny z realizowaniem pohypnotycznej suggestji:

Odchodzą odemnie dwaj panowie. Przy pożegnaniu wręczam jednemu z nich list z prośbą o wrzucenie go do skrzynki pocztowej, gdy taką po drodze dojrzy. Przyjąwszy go, odchodzi, rozmawia dalej ze swym towarzyszem. Po drodze widnieje pocztowa skrzynka. Nie przerywając rozmowy wyjmuje list z kieszeni, wrzuca go do skrzynki — idzie dalej zatopiony nieprzerwanie w dyskusji. Po godzinach nagle przypomina sobie, że miał zlecenie wrzucenia

gdy przyjemność to jest chwila odpoczynku nie staje się znowu pracą. Kto swoją siłę i zapał do pracy chce spożytkować na poważne cele w życiu, musi pauzy przeznaczyć na rzeczywisty wypoczynek krzepiący ducha i nerwy, nie zaś na zabawy podkopujące właśnie energję układu nerowego. Zupełny spokój duchowy i cielesny, lekka lektura utworów belletrystycznych, najidealniejsza ze sztuk pięknych: muzyka, miła pogadanka z przyjacielem lub krótki spacer, usuną najprędzej objawy znużenia. Nawet gra w karty w zadymionym pokoju o pieniądze wywołuje raczej *świeże podrażnienie* i nie możemy bynajmniej uważać jej za odpoczynek. Prof. Kraepelin pisze, że był nadzwyczaj zdumiony, gdy liczne doświadczenia pouczyły go, że dwugodzinny spacer zmniejsza w tym samym stopniu sprawność umysłową, co jednogodzinne dodawanie. Czytanie więc poważnych utworów, dłuższe więcej męczące spacery musimy przeznaczać na takie dni, w których nie mamy innych obowiązków do spełnienia.

Możemy oddawać się natężonej pracy umysłowej, *wymagającej wielkiego skupienia ducha*, przez 6 godzin dziennie, to jest 3 godziny przed obiadem i 3 godziny po obiedzie. Co się tyczy pracy fizycznej, to rzeczywiście trudno jest określić jej długość bez znużenia, albowiem rozmaite rodzaje pracy fizycznej mogą wywoływać zmęczenie w rozmaitym bardzo czasie. W każdym razie robotnik powinien unikać ruchów niepotrzebnych, zbytecznych, one bowiem przyspieszają znużenie, jak również i niedostateczne *odżywianie*.

Słówko musimy poświęcić stosunkowi, jaki istnieje między zmęczeniem fizycznem a umysłowem; posiadamy w tym kierunku wyczerpujące badania uczonego włoskiego Mosso. Silny wysiłek umysłowy zmniejsza również i sprawność mięśniową i naodwrót łatwo możemy wykazać, że dłuższa praca mięśniowa powoduje szybkie zmniejszanie się sprawności umysłowej. Nie ulega wątpliwości, że zarówno przy pracy umysłowej jak i fizycznej wytwarzają się trujące produkty rozkładu, które przy znaczniejszem nagromadzeniu się ich w ustroju naszym, sprowadzają to ogólne zmniejszenie się naszej sprawności, które określamy jako znużenie. A zresztą praca mięśniowa wychodzi również z impulsów mózgu, który także ulegać musi przy tem zmęczeniu. Zmęczenie więc fizyczne wywołuje zmęczenie umysłowe i na odwrót.

Potężnym środkiem zapobiegającym znużeniu jest *wprawa* w pewnym kierunku pracy. Możemy łatwo obserwować, że pracujący mięsień zyskuje nie tylko na sile, ale i na objętości, a często powtarzana czynność przechodzi nam w krew i ciało. Praca umysłowa pozostawia niewątpliwie ślady w mózgu.

Przed kilku miesiącami ukazała się niezwykle interesująca dla społeczeństwa polskiego praca d-ra Kopaczewskiego p. t. „La Pologne et la science francaise“. A przedmowę do niej napisał znakomity uczony i przyjaciel Polski Charles Richet. W przedmowie tej wielki badacz w płomiennych słowach nawołuje inteligencję polską do energicznej i wytrwałej pracy prowadzące cały naród do promiennej przyszłości. Oto jego

---

listu. Nie pamięta ani skrzynki, ani czynności wykonanych z listem. Musi się o tem przekonać przez wypytanie swego towarzysza.

Jest to niczem innem, jak realizowaniem suggestji jawnej — tak mistycznie wyglądającem w śnie hypnotycznym.

Bardzo ciekawem doświadczeniem w hypnozie, lub w suggestji pohypnotycznej jest t. zw. „negatywna halucynacja“.

Mówię uśpionemu. Po obudzeniu nie będzie między nami pana X. — Budzę go i wskazuję na X.

„Kogo pan widzisz?“

„Nikogo“.

Kładę rękę pana X. w dłoń obudzonego.

„Co pan masz w ręku?“

„Przedmiot miękki, ciepły“.

„Co to jest?“

Z uśmiechem zakłopotania „Nie wiem“.

Pan X. staje przed lampą.

„Czy widzi pan światło?“

„Nie“.

„Czemu?“.

Zasłania mi go cień podłużny, pionowy.

Ubieram panu X. kapelusz na głowę.

„Co pan widzisz?“

Odpowiedź w najwyższem zdumieniu: „Kapelusz wiszący wolno w powietrzu“.

Doświadczenie to straci dużo na swej tajemniczości — jeśli sobie przypomnimy „sztukmistrza“ pokazującego swe sztuki kartami do gry. W oczach patrzącego przekłada volty, zamienia karty, podsuwa inne, ale równocześnie, jednem zdaniem, słowem, lub ruchem zwraca jego uwagę w innym kierunku. Wskutek tego obraz tych czynności przechodzi przez rogówkę oka, przez soczewkę, skupia się na nerwie ocznym, widzi się zatem wszystko — włóknami nerwu ocznego biegnie do mózgu i — tu w pewnem miejscu zostaje zahamowane, zatrzymane. Przez odwrócenie uwagi — nie dochodzi do świadomości.

My o nich nie wiemy, chociaż je widzimy. Uświadamiamy sobie dopiero końcowy efekt „sztuki“. — kiedy uwaga nasza została

słowa: A życie każdego wielkiego narodu zależy przeważnie od jego elity umysłowej; *cała przyszłość kraju powinna spoczywać w jej rękach.* Niewątpliwie w życiu narodu robotnicy, włościanie, drobni kupcy, odgrywają pewną rolę, ale sztandar całego narodu musi wziąć inteligencja w swe ręce i nim tak kierować, by płomień świętej miłości ojczyzny nie zagasł. Nauka i sztuka są tymi potężnymi filarami, na których powinno opierać się państwo, czy to będzie młoda a już pełna glorji Ameryka, czy budząca się do nowego orlego lotu zmartwychwstała Polska...

I apelem do inteligencji polskiej kończy swe podniosłe przemówienie Richet: „Od was zależy podniesienie się szlachetnego narodu polskiego. Kochajcie waszą piękną ojczyznę i całą ludzkość. Nie przestańcie walczyć dla rozkwitu nauki i sztuki polskiej; niech przytłaczany do ziemi duch polski pnie się do nieba! W ten sposób obronicie wolność, wolność świata i Wolność Polski".

I tak inteligencja polska musi kroczyć naprzód *ze sztandarem pracy* w silnej dłoni. Mamy to głębokie przekonanie, iż przyszłość Polski leży w wytrwałej pracy, w powiększeniu wytwórczości. Walczyć musimy aż do ostatniej kropli krwi, ale my tego sztandaru nikomu wydrzeć sobie nie damy. Nie damy! Gorące krople potu na naszem czole są ozdobą naszego życia i źródłem szczęścia a podniosłe hasło Björnsona, powinno stać się hasłem dla całego narodu polskiego „Laboremus"!

Dr. A. FRUCHTMAN — WARSZAWA.

Nieco o alkoholu.

Niestety, trzeba dziś znowu trochę energiczniej, niż dotąd, wyjaśniać narodowi, gdzie winien szukać on przyjaciół, a gdzie kryją się wrogowie jego zdrowia fizycznego i duchowego. Raz poraz trzeba mu powtarzać, że alkohol wszędzie tam, gdzie występuje on w roli przyjaciela, pozornie tylko sprawia radość i wesołość, pozornie tylko pomnaża siłę i wytrzymałość, pozornie tylko wzbogaca ducha, w rzeczywistości zaś jest jednym z najbardziej fałszywych przyjaciół, który okłamuje go, oszukuje, który judaszowemi pocałunkami swemi zdradza tego, kogo całuje. Alkohol czyni życie uboższem w jego dary moralne, uboższem w szczęście i zdrowie. W wyniku jego działania mamy skrócone życie, choroby, charłactwo, głód i nędzę!

Kto sprawę alkoholizmu bada spokojnie i rozumnie, ten wie oddawna, że najmniejsze jego ilości, bez względu na to, czy to będzie wino, czy wódka, poważnie hamuje czynności fizyczne i umysłowe, że one pozornie tylko rozgrzewają, w istocie zaś ciepłotę ciała i siły obniżają. Dość przejrzeć opisy podróży Fritjofa Nansena, który na biegunie północnym, w krainie wiecznych lodów, zachował zupełną abstynencję, niedawszy się pociągnąć zachęcającym namowom i dziecinnym bajkom.

Nie będziemy tu przytaczali tych zawrotnych sum, jakie skarb państwa pobiera za alkohole, jakie zawrotne wprost sumy wywozi się z Polski

---

zwolniona z tego punktu zaczepienia, na którem je „trzymał" sztukmistrz.

Jeszcze więcej. Często jakiś przedmiot nie tylko widzimy, ale i myślimy o nim, nie „dostrzegając" go mimo to.

Nie jednemu zdarzyło się szukać na biurku np. ołówka lub rączki z piórem, która leżała mu wprost przed oczami, której nieomal że dotykał — której obraz nie doszedł jednak do jego świadomości z powodu nieuwagi lub przemęczenia duchowego. Nie dojrzał jej!

Tak Archimedes zatopiony w swych figurach geometrycznych „nie widział" żołnierza godzącego na jego życie.

W życiu codziennem spotykamy się jeżeli nie z hypnozą to z suggestją na każdym kroku.

Każdy na kogoś w jakiś sposób oddziaływa.

Każdy jest dla kogoś autorytetem czy to, pod względem nauki, doświadczenia, wiedzy, stanowiska, wreszcie wieku.

Każdy doświadczył jak dobrym suggestorem jest kupiec, przedsiębiorca, pośrednik.

Jak często kupiło się nie to, co się kupić zamierzało, ale pod wpływem namowy nabyło się to, co sprzedający miał właśnie na składzie.

Nie jeden doznał zbawiennego wpływu suggestji u lekarza, a każdy wie jak bardzo potrzebna jest dobra suggestja u wychowawcy i nauczyciela.

Nie jeden wreszcie doświadczył jak często trzeba wysilić całą swą wolę aby nie uledz namowom, o których się wie, że nie doprowadzą do niczego dobrego, a które ciążą niczem koszmar.

Takich przykładów jest legjon i na każdym kroku codziennego życia spotyka się, poddaje się lub udziela się suggestji.

Należy sobie to uświadomić i wyrobić hart ducha, by wolę swoją potrafić narzucić drugiemu, przyjmować tylko suggestje które są dobre, a odrzucać złe.

za rozmaite koniaki, likiery i wina. Jest rzeczą niewątpliwą, że alkoholizm, który zmniejszył się w czasie wojny, obecnie przybiera rozmiary zatrważające.

Dość porozmawiać z lekarzami, zwłaszcza chorób nerwowych i umysłowych, by dowiedzieć się o olbrzymim przyroście tych chorych. Dość zapytać sędziów, by przekonać się, że większość wyroków dotyczy czynów przestępnych, dokonanych w stanie odurzenia. Dość sprawdzić więzienie, by przekonać się ilu pensjonarzy tego przytułku kar zawdzięcza swój pobyt alkoholowi! A jeżeli choroby weneryczne szerzą się w sposób dotąd niebywały grożą nietylko pojedynczym rodzinom, ale całemu państwu, to winy trzeba tu szukać przedewszystkiem w alkoholiźmie.

Kto choć w krótkości przemyślał nad całą tą tragedją, jaką sprowadza za sobą alkohol, ten niewątpliwie głosić musi mu zagładę, walkę na śmierć i życie temu śmiertelnemu wrogowi szczęścia i zdrowia ludzkiego!

Alkohol pochłania miljardy w pieniądzach, w sile ludzkiej, zdrowiu, szczęściu, wypływającego z życia. Niszczy on życie rodzinne, przynosi hańbę, zatruwa zarówno pijącego, jak i jego następców.

Nie człowiek żyje z alkoholu, ale alkohol żyje z człowieka! Krzepi on nie tego, kto go spożywa, ale tego, kto go przyrządza i sprzedaje. Tak mówił w r. 1905 na kongresie przeciwalkoholowym Dr. Bernstein i zdania te wzbudziły ogólny entuzjazm i poklask.

Istnieje jedyny środek, mogący zapobiedz szkodliwym następstwom spożywania alkoholu, a tym są słowa modlitwy: „I nie wódź nas na pokuszenie“!

Popatrzmy na kraje, które miały odwagę wypowiedzieć otwartą walkę alkoholowi. W pierwszym rzędzie stanęła Ameryka ze swą abstynencją. Nie dajmy się łudzić artykułami pisanemi przez prasę stronną i donoszącemu światu całemu o pijaństwie amerykańskiem, o licznych zatruciach śmiertelnych z powodu potajemnego przyrządzania alkoholu. Wszystko to jest fałszem, obliczonym na łatwowierność czytelników tych krajów, które prohibicji jeszcze nie wprowadziły.

Niezadługo wystąpi Ameryka z projektem prohibicji, dotyczącej palenia.

Norwegja już dziś spożywa ósmą część dawniejszego spożycia alkoholu i wkrótce wystąpi o prohibicję. Za jej przykładem dawno poszły już Szwecja i Finlandja.

Bodajby coprędzej rozświetliły się i nasze mózgi i uwolniły kraj nasz, wymagający sił i zdrowia narodu dla odrodzenia swego, od klęski, grożącej mu pod wpływem spożywania alkoholu!





Dr. KAROL RYDER Lekarz powiatowy,
i Lekarz naczelny Sejmiku Będzińskiego.

Świętowanie „Dnia Dziecka“ w Stanach Zjednoczonych.

Przegląd wolontarjuszy, którzy zgłosili się do armji amerykańskiej w czasie ostatniej wielkiej wojny światowej wykazał nadspodziewanie wysoki dla samych Amerykan odsetek młodzieży, bo około 80°/₀, o pewnych brakach fizycznych, zmuszających komisje lekarskie do dyskwalifikowania zgłaszających się do szeregów wojskowych. Objaw ten naturalnie zaniepokoił bardzo odpowiedzialne za stan zdrowotny narodu czynniki i wzięto się jeszcze w czasie trwania wojny do badania przyczyn tego zjawiska. Badania te wykazały, że ułomność ta u wielu młodych ludzi ma swój początek już we wczesnej młodości, a właściwie w dzieciństwie. Okazało się, że dzieci amerykańskie są otaczane zbyt małą opieką higjeniczną i dlatego albo umierają wcześnie w zbyt wielkiej ilości albo rozwijają się niedostatecznie z rozmaitemi wadami i ułomnościami. Wyciągnięto z tego wnioski najrozmaitsze, ale przedewszystkiem ustalono, że należy więcej zaopiekować się dziećmi. Opieka ta została pojęta jak najszerzej naturalnie i z poniższych wierszy widoczne będzie częściowo co się w Ameryce robi w zakresie opieki nad dzieckiem, o czem zresztą obszerniej pomówię z czytelnikami przy innej okazji.

Istnieje w Stanach Zjednoczonych Ameryki, pomiędzy innemi, olbrzymie prywatne Towarzystwo opieki nad zdrowiem dziecka, utrzymujące się z dobrowolnych składek, fundacji i t. p., posiadające olbrzymie fundusze i nadzwyczajnie rozgałęzioną sieć oddziałów we wszystkich niemal Stanach. Na czele tego Towarzystwa stoi znany nam wszystkim dobroczyńca i karmiciel naszych głodnych dzieci Herbert Hoover, dzięki pomocy którego setki tysięcy dzieci naszych nakarmiono w najcięższych czasach jakie nasza Ojczyzna przechodziła po swem odrodzeniu, a wiele z nich zostało może uratowanych i od głodowej śmierci. Stanął Hoover na czele tego Towarzystwa w czasie, kiedy powstało ono jako wynik zlania się w jedno, kilku przedtem istniejących pokrewnych instytucji. Objąwszy urząd prezesa tego Towarzystwa, postawił sobie i Towarzystwu następujący cel, do którego osiągnięcia wytężono wszystkie wysiłki tej olbrzymiej organizacji. Mianowicie powiedział on „że ideałem do którego dążyć należy powinien być stan

kraju taki, aby nie było w Ameryce ani jednego dziecka, któreby nie było zrodzonem w odpowiednich warunkach, aby nie żyło w niewłaściwem higjenicznym otoczeniu, aby kiedykolwiek cierpiało z powodu niedokarmienia, aby nie miało szybkiej i należytej opieki inspekcji i pomocy lekarskiej, aby nie otrzymywało we właściwym czasie instrukcji w zakresie higjeny i zdrowia“. Do celu tego dąży Towarzystwo wszystkiemi sposobami, wypełniającemi program działalności Towarzystwa. Kiedy w roku 1924 myślano w Stanach Zjednoczonych o sposobie świętowania 1-go Maja, zaproponował Hoover Prezydentowi Stanów Zjednoczonych, aby ogłosił dzień ten, jako „Dzień Dziecka“, kiedy to cała uwaga społeczeństwa we wszystkich jego warstwach i odłamach ześrodkowała by się na warunkach życia, które mają wpływ na zdrowie i pomyślność dziecka. Celem tego „Dnia Dziecka“, jak pisze Hoover, jest zwrócenie uwagi na największy i najcenniejszy skarb narodu, na dziecko. Związek pomiędzy dzieckiem a całem późniejszem życiem jest sam przez się najsilniejszym a jednocześnie najdelikatniejszym elementem natury ludzkiej, „Przynosimy większe ofiary dla dzieci, aniżeli dla siebie samych. Ofiary te dają większe szczęście, aniżeli mogą dać wszelkie tryumfy wynikające z osobistych powodzeń. Nasza dzienna praca, czy to w domu, czy po za domem w walce o byt, a nawet w poszukiwaniach za zdobyczami kultury i duchowego postępu, znajduje swój impuls w świadomej albo nieświadomej chęci dania szczęścia dziecku swemu i pozyskania miłości i szacunku u swych dzieci“. W gorączce i trudach codziennego życia nie powinniśmy nigdy zapominać o naszych obowiązkach względem dziecka i aby ciągle przypominać sobie o prawach jego, zaproponował owo świętowanie co rok, tak długo aż ideał powyżej przytoczony stanie się faktem dokonanym. Prezydent Coolidge w odpowiedzi na tę propozycję, którą w zupełności zaakceptował i poparł, powiedział, że jeżeli to jest konieczne to nie z powodu braku troskliwości o dzieci, lecz dlatego, że bogactwo wiedzy, którą dała nam nauka musi znaleźć większe zastosowanie u ludzi, którym wiedzę tę trzeba dać a przez to wzmocnić wzrost wszystkich dzieci. Chodzi o sposoby podania posiadanych wiadomości zainteresowanym ludziom, a wtedy każdy kto będzie wiedział o tem co można zrobić, aby wychować zdrowe i silne dziecko, nie pominie tego, a szczególniej o ile mu rząd, gmina czy prywatne instytucje przyjdą z pomocą.

W 1925 roku odbył się drugi taki „Dzień Dziecka“, z którego sprawozdanie leży przedemną, i z niego widać, że odezwa Hoovera rozeszła się w 75 miljonach egzemplarzy, wzmianki i artykuły wstępne w 850 gazetach codziennych o nakładzie 22,000.000 egzemp. i więcej jak 70 tygodn. ilustr. z cyrkulacją 15,000.000 egzemplarzy, ten sam temat poruszyło tego dnia; 75 stacji nadawczych radjowych miało tego dnia program rozwijający myśl Hoovera. Należy dodać, że pośród tygodniowych czasopism, które również poświęciły dużo miejsca temu tematowi, były organy, poświęcone nietylko ogólnym sprawom, ale i specjalne, czy to poświęcone sprawom domowo-gospodarskim, co by było mniej dziwne, bo je czytają matki, czy to poświęcone sprawom zawodu piekarskiego, różnych cechów, przemysłów, w pierwszym rzędzie, związanych z ekwipowaniem dziecka jako to w odzież, czy to innego przemysłu jak mlecznego, aptecznego i wiele innych.

Nie bacząc na to, że wymienione wyżej Towarzystwo jest tak ogromne i rozległe, jednak naturalnie nie ono samo swemi organami i instytucjami wyłącznie dzień ten urządziło. Ono odegrało rolę więcej organizatora tego wszystkiego, rolę koordynowania całej olbrzymiej akcji, obejmującej wielki ten kraj, gdyż wiele innych prywatnych organizacji, których Stany Zjednoczone posiadają tak wiele, przyjmowały w tem bardzo czynny udział. Naturalnie, że w pierwszym rzędzie wszystkie organizacje, stowarzyszenia i Towarzystwa, mające za swój cel sprawy zdrowotne, były wciągnięte do pracy, a więc Czerwony Krzyż ze wszystkimi jego oddziałami, Towarzystwo walki z gruźlicą, Męski, Żeński Scout, Towarzystwo opieki nad Dzieckiem i inne. Następnie takie organizacje jak Generalna Federacja Klubów Kobiecych, Związek Towarzystw Nauczycielsko-Rodzicielskich (w rodzaju naszych Towarzystw Przyjaciół Młodzieży) Legjon Amerykański, Instytut, badający sposoby przedłużenia okresu życia i wiele innych. Samo przez się wszystkie urzędy Zdrowia, poczynając od Federalnej służby Zdrowia, bo przez Stanowe Urzędy Zdrowia, Miejskie, aż do najdrobniejszych jednostek administracyjnych, dały swą opiekę i współpracę. Wreszcie wszyscy ludzie dobrej woli, którym zdrowie dziecka leży na sercu, dołożyli swą cegiełkę do tego olbrzymiego dzieła. A nawet przemysł i handel, sklepy w dzień ten specjalną uwagę poświęciły dziecku w sposób, o którym nieco niżej będzie mowa.

Przytoczę niektóre szczegóły, które pozwolą częściowo zobrazować całą akcję i dać czytelnikom pojęcie, jak ona została pojętą przez twórców i organizatorów i jak została wcielona w życie. (C. d. n.)

Dr. Józef Bratter — Lwów.

Z pamiętnika separatki pawilonów zakaźnych.

....Często krzyk bolu odbija się o me ściany i często żal tuli się po mych kątach. I często wyraz oburzenia i bezradności widzę na twarzach ludzi w białych płaszczach.

Ot, niedawno w łóżku mem leżał chłop i opowiadał znane, od czasu do czasu powtarzające się w tej małej przestrzeni, dzieje nędzy ludzkiej...

...Więc krowa, karmicielka rodziny zachorowała; doktorzy nazywają to wąglik. I on gospodarz, przykładem wielu innych w takich razach, wprowadził rękę do odbytnicy bydlęcia i wygarniał krew, drapiąc paznokciami błonę śluzową. Krowa, rzecz dziwna, mimo to padła; mięso sprzedali, sami — Boże broń — nie jedli. A w tydzień potem na ręce swojskiego weterynarza wystąpiły pęcherzyki krwawe; a w jeszcze tydzień potem wymioty i bole brzucha; a potem przywieźli go do szpitala.

W domu została żona i dzieciska i gospodarstwo. I znów jęki bolu i znów słowa rozpaczy; a potem już leżał spokojnie on gospodarz...

* * *

Zły duch kościstemi palcami zacisnął szyję dzieciaka; więc wezwano wpierw akuszerkę, a potem fryzjera. Robiono wszystko: smarowano szyjkę tłuszczem, stawiano bańki, dawano pić miód i mleko z masłem; ale maleństwo wciąż się dusiło. Aż przynieśli tu — po ośmiu dniach. Dyfterja. Po ośmiu dniach już nic nie pomogło.

I zmarnowało się biedactwo...

* * *

Różne są psy na świecie, dobre i złe. Ale nie każdy zły musi być wściekły; pokąsał, bo pokąsał. Poco odrazu człowieka tygodniami kłuć igłą lekarską? Zwyczajnie ukąszenie i tak się goi.

Tak, tak — a jednak zdarza się czasem inaczej. Męczył się tu raz jeden przez trzy dni; wodowstręt — mówili — wścieklizna...

Naprawdę, gorszej śmierci me ściany nie widziały...

* * *

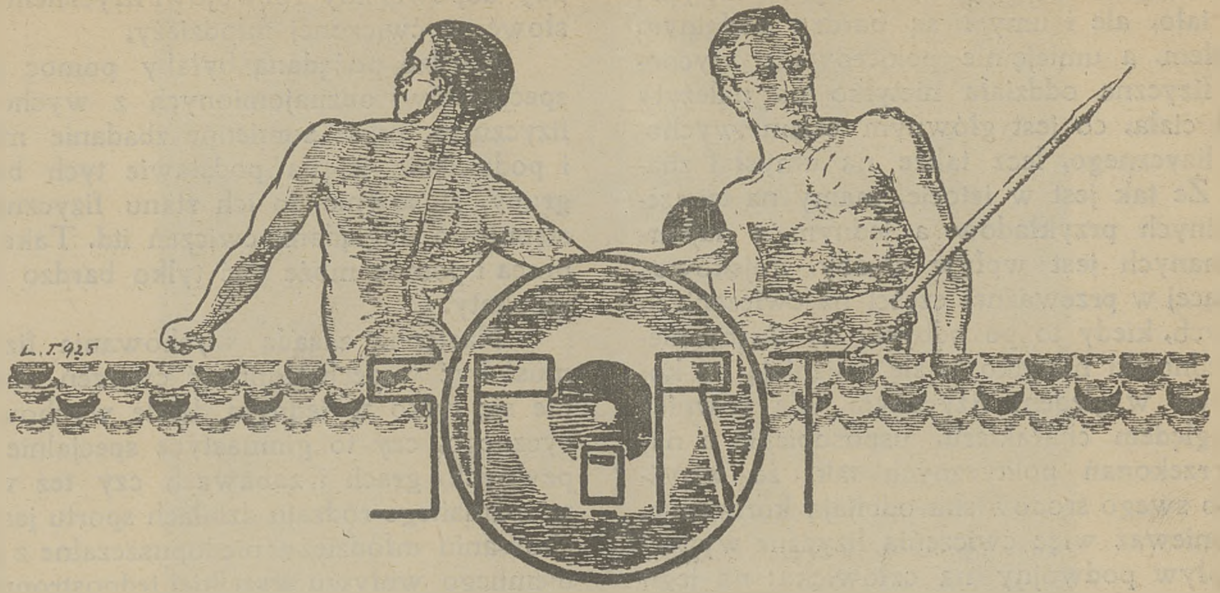
Najgorszemu wrogowi nie życzymy choroby zakaźnej, jeśli wróg ten jest naszym sąsiadem. A jeśli go już kara boża za nasze krzywdy dosięgła, to nie musi mu się zabierać dziecka do szpitala. Więc milczą często i źli sąsiedzi...

A w jakiś czas potem, kiedy nawet oko laika rozezna stan groźny, wiją się czerwone, szkarłatne ciałka na łóżeczkach w obrębie mych ścian.

Zdarza się, że niejedna matka płacze długie, długie lata. Ha, trudno, nie każda szkarlatyna jest uleczalna...

* * *

Często krzyk bolu odbija się o me ściany i często żal tuli się po mych kątach. I często wyraz oburzenia i bezradności widzę na twarzach ludzi w białych płaszczach...



PROF. TADEUSZ DRĘGIEWICZ, LWÓW.

Zasady wychowania fizycznego.

Wiek XIX jest okresem czasu, w którym coraz powszechniej wzrasta zrozumienie i świadomość wielkiego znaczenia wychowania fizycznego dla poszczególnych jednostek a tem samem dla całych narodów. Wyrazem tego jest powstawanie szeregu towarzystw gimnastycznych początkowo w wielkich miastach, następnie w mniejszych, dochodząc w końcu bardzo często aż na wieś. To zjawisko nie jest rzeczą nową w historji, pierwszymi bowiem, którzy pod tym względem doprowadzili do ideału byli starożytni Grecy. Ich zasługi na polu wychowania fizycznego są dzisiaj już tak powszechnie uznane i cenione, należy tylko podkreślić, że na podłożu ich wysokiej kultury fizycznej wyrosła cała starożytna kultura umysłowa, służąca jeszcze dziś pod wieloma względami jako wzór do naśladowania. Nauka — sztuka i gimnastyka starożytnej Grecji są ze sobą nierozdzielnie złączone. Najwyższy rozwój kultury greckiej przypada na czasy najświetniejszego rozwoju wszelkiego rodzaju ćwiczeń gimnastycznych. W czasach obecnych mamy również na to dowody jeśli weźniemy pod uwagę wysoki stopień kultury narodów skandynawskich i ich doskonałość fizyczną, jak również Finlandczycy, Amerykanie, Anglicy, Niemcy a nam najbliżsi Czesi są potwierdzeniem łączności wysokiego rozwoju ćwiczeń fizycznych z wyższością kulturalną.

Dziś, po długoletniej wojnie, która wyczerpała fizycznie wielką część narodów europejskich, możemy zaznaczyć coraz powszechniejszy pęd do wszelkiego rodzaju ćwiczeń fizycznych dla nadrobienia niejako tych ubytków. Tembardziej jeszcze, że nowożytna cywilizacja, ze swoimi wynalazkami, wyręczającymi nas w wysiłkach fizycznych i pozwalające na skupianie się wielkich mas ludzi w miastach, pozbawionych większych przestrzeni wolnych, zmusza ogromny procent ludności do przebywania w przestrzeniach zamkniętych. Oprócz tego dzisiejszy sposób zarobkowania i życia jest przeważnie w siedzącej pozycji; dość wymienić tylko szkoły wszelkich stopni, biura, większość rzemiosł i fabryk.

Ponieważ ten sposób życia musi pociągnąć za sobą niedobre następstwa koniecznem więc jest powszechne zastosowanie ćwiczeń fizycznych jako lekarstwa. Pod pojęciem jednak ćwiczeń fizycznych przeważna część kulturalnej ludności rozumie niestety rozmaitego rodzaju sztuczki gimnastyczne, grożące w najlepszym wypadku kalectwem i tem należy tłumaczyć w bardzo licznych wypadkach prośby rodziców o uwolnienie ich dzieci od ćwiczeń gimnastycznych. Tymczasem gimnastyka w nowoczesnem pojęciu ma na celu, aby ciało przez odpowiednio ugrupowane ćwiczenia mogło w swoim rozwoju dojść do ideału człowieka fizycznie możliwie doskonale rozwiniętego i aby na tym szczeblu możliwie długo się utrzymało. Dlatego też w wieku rośnięcia, a więc w czasie kiedy wielka część naszej młodzieży uczęszcza do szkoły, główną uwagę należy zwrócić na wychowanie fizyczne, aby nietyle w pewnym stopniu naprawić ujemne następstwa przebywania w nieodpowiednich salach szkolnych i ławkach.

W okresie rozwoju i rośnięcia, nietylko same ciało, ale i umysł są bardzo podatnym materjałem, a umiejętnie pokierowane wychowanie fizyczne oddziała nietylko na należyty rozwój ciała, co jest głównym celem wychowania fizycznego, lecz także na umysł i charakter. Że tak jest w istocie, mamy na to szereg różnych przykładów a jednym z najbardziej znanych jest wpływ służby wojskowej, polegającej w przeważnej części na ćwiczeniach fizycznych, kiedy to po odbyciu tej służby niektóre jednostki nietylko że się zmieniają na korzyść pod względem fizycznym, ale również pod względem charakteru, usposobienia a nawet i przekonań politycznych tak, że wróciwszy do swego środowiska odbijają korzystnie.

Ponieważ więc ćwiczenia fizyczne wywierają wpływ podwójny na człowieka: na jego ciało i umysł są więc czynnikiem wybitnie wychowawczym. Pod terminem wychowanie fizyczne rozumiemy wszelkie ruchy ciała wykonywane w pewnym celu, więc oprócz ćwiczeń gimnastycznych, zaliczyć tu należy wszelkiego rodzaju gry i zabawy ruchowe, jakoteż wogóle ćwiczenia sportowe, te ostatnie jednak pod warunkiem, aby były pozbawione wszelkiego podłoża zawodniczego.

Wychodząc więc z tych założeń, musimy zastanowić się nad zasadami wychowania fizycznego.

Jedną z najgłówniejszych zasad wychowania fizycznego jest dostosowanie ćwiczeń do stopnia rozwoju i wieku danej jednostki. Przestrzeganie tej kardynalnej zasady ochroni od razu naszą młodzież od niebezpieczeństwa zaszkodzenia jej przez ewentualne wykonywanie ćwiczeń, które mogą wprawdzie korzystnie wpłynąć na dorosłych, ale mogących oddziałać zgubnie i szkodliwie na organizm nierozwinięty i niedojrzały. Dlatego też ćwiczenia gimnastyczne i sportowe, gry i zabawy ruchowe muszą być bardzo umiejętnie dobierane i przećwiczane, aby odpowiadały rozwojowi fizycznemu i umysłowemu ćwiczonej młodzieży.

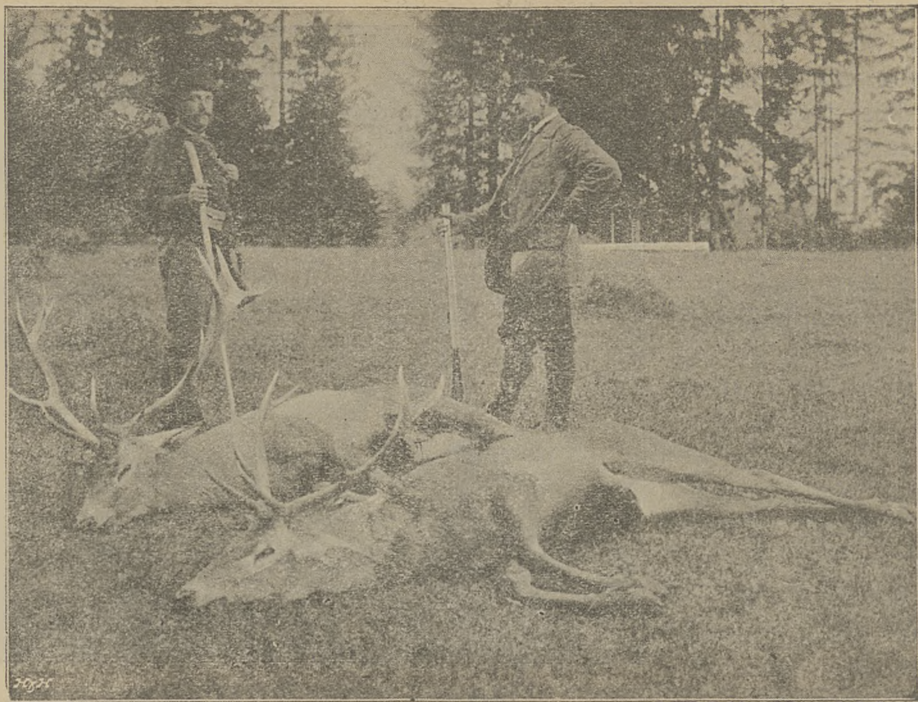
Bardzo pożądaną byłaby pomoc lekarzy-specjalistów, obznajomionych z wychowaniem fizycznem, przez sumienne zbadanie młodzieży i podzielenie jej na podstawie tych badań na grupy, stosownie do ich stanu fizycznego, następnie do doglądania ćwiczeń itd. Taka współpraca i pomoc może dać tylko bardzo dodatnie rezultaty.

Następną zasadą wychowania fizycznego musi być wszechstronność ćwiczeń. Zasklepianie się tylko w jednym dziale wychowania fizycznego, czy to gimnastyce specjalnie cze też pewnych grach i zabawach czy też w końcu w rozmaitego rodzaju działach sportu jest w wychowaniu młodzieży niedopuszczalne z powodu ujemnego wpływu wszelkiej jednostronności nie tylko na ciało lecz również na umysł.

Możnaby przytoczyć bardzo dużo przykładów, wystarczy wskazać na ciężką atletykę (zapaśnictwo), której wyłączne uprawianie powoduje nadmierny wzrost mięśni ze szkodą organów wewnętrznych (stąd krótkotrwałość życia atletów) ale również przysłowiową tępotę umysłową znaną już w czasach starożytnych a wyrażoną w zdaniu: „Głupi jak atleta“. Albo też uprawianie wyłącznie tylko piłki nożnej, tak dziś popularnej, powoduje nadmierny rozwój dolnych odnoży ze szkodą górnego tułowia i ramion, a także i głowy.

W końcu jedną z zasad wychowania fizycznego powinno być wykonywanie wszelkich ćwiczeń na wolnem powietrzu. Wprawdzie nasz klimat nie pozwala na bezwzględne przeprowadzenie tego, ale przy dobrej woli i zrozumieniu wartości wszelkiego rodzaju ćwiczeń przez nasze czynniki rządowe i samorządowe, budując przy każdej szkole sale gimnastyczne i boiska, przyczynią się w pierwszym rzędzie do odrodzenia fizycznego naszej młodzieży a tem samem i całego społeczeństwa.





Po udałym rykowisku.

Prof. RUDOLF WACEK — LWÓW.

Przed pełnią sezonu.

Z dniem 1 października padły pierwsze strzały myśliwskie. Przebiegają łąki i pola gromadki myśliwych; rozciągają się czyto w długie łańcuchy o bocznych skrzydłach, czy też zakreślają wielkie koła, z których — zdawałoby się żywa noga nie ujdzie; tam znowu dwie falangi zmierzają ku sobie — nagle jedna zapada w ziemię i czeka na łup, który druga napędzi. Nie brak i samotników, którzy krążą po niwach, depcąc po starych pokładach, nie krępowani prawem łowczych i statutem towarzystw. Zewsząd rozlega się huk pierwszych strzałów, niesie wiatr po polu charakterystyczny swąd prochu, słychać wrzask naganiaczy lub sygnał trąbki myśliwego. Im bliżej Bożego Narodzenia, tem coraz bardziej pustoszeją pola a echem strzałów napełniają się nasze knieje.

Struchlał szarak i serce mu żywiej zabiło w jego zajęczej piersi, głębiej zakopał się w pulchnej, świeżo zoranej roli lub chyłkiem wyrwał, słuchy położywszy, by — na pagórku, stanąwszy słupka, obserwować, skąd wróg nadciąga. A filozof — mykita, nakrywszy się kitą, sznuruje bruzdą do swej zbawczyni — jamy, lub mknie na przełaj do boru.

* * *

Nie wszyscy b. r. zaczęli polować z dniem 2 października. Znalazło się wiele takich towarzystw, które — chroniąc naszego szaraka — rozpoczęły polować 15-go, inne dopiero z dniem 2 listopada. Nie wszyscy poszli „na mięso“, Wielu wie o tem, iż z początkiem sezonu w ciepłe dnie jesienne porywa z pod nogi zwykle samica i ta pada łupem strzału. Strzał taki nie daje satysfakcji a chybienie naraża tylko strzelca na śmiech. Niektóre zające są jeszcze bardzo małe, ze skórki nie ma się pożytku, a jeśli na takiem kociołkowem polowaniu padnie ze sto szaraków, to i mięso czasami zepsuje się, leżąc tygodniami u handlarza. Racjonalnem i bardziej myśliwskiem byłoby — zaczynać u nas polowania na zające z dniem 1 listopada. Tak zrobiło Złoczowskie Tow. Myśliwskie, urządzając swe pierwsze polowanie dnia 3 listopada.



Filozof-mykita mknie do boru.

„Grubsza“ brać myśliwska sezon swój odbyła we wrześniu. Najlepsze nasze strzelby wróciły już z Karpat, gdzie tegoroczne rykowisko niekoniecznie dopisało; dopisały za to cuda górskiej przyrody i niejeden z myśliwych, depcących cierpliwie na nizinach, za szarakiem, oddałby cały swój sezon, by choć raz jeden mógł ujrzeć ryczącego jelenia w mglach jesiennego ranka, wśród wywrotów prastarych buków lub na tle wiecznie zielonej smereczyny. A ileżto niespodzianek kryją nasze góry w postaci dzików, wilków, niedźwiedzi lub ostrowidza-rysia? Ci, którzy z gór wrócili, ozdobili już ściany swego myśliwskiego pokoju trofeami a kto tych nie przywiózł, żyje wspomnieniami.



Nagonka w oczekiwaniu na myśliwych

Jesteśmy u wrót pełni sezonu. Minęły już te czasy, w których

„Żaden pan nigdy przyjąć nie chciałby do ręki
Strzelby, którą shańbiono, sypiąc w nią śrud cienki“

a na zające polowali tylko młodzi panicze, harcując za chartami na konikach lub płatne sługi i dworskie ciury.



Nagonka dochodząca do lasu.

Dla nas mieszczuchów polowanie na „deptaka“, w kociołku lub wreszcie z nagonką w knieji, co już jest stopniem najwyższym, pozostanie jedyną przyjemnością. Jeśli są tacy pechowcy, którzy nie złożą się do kozła, lisa lub dzika, to wątpię, by św. Hubert nie był na nich łaskaw i poskąpił im strzału do zająca. Stan zajęcy tego roku jest dobry, nie znaczy to jednak, by polować na nie bez opamiętania i bić, co pod lufę przyjdzie.

Bo czasy myśliwskie — powojenne — różnią się bardzo od przedwojennych. Inni to byli myśliwi, inna ich jakość i społeczne stanowisko, inna moralność i etyka łowiecka. Dziś w nasz stan myśliwski wdarło się i wdziera dużo takich, którzy poza tem, iż mają ładną strzelbę, myśliwskie ubranie, czasem nawet samochód, z myśliwstwem nie mają nic wspólnego. Taki myśliwy dolarowy nie strzeli do jastrzębia, do psa głoszącego po lesie, nie odróżni sarniuka od kozy, samury od odyńca — wycinka od warchlaka — lecz potrafi strzelić do wszystkiego, na każdą odległość — nawet na drugie stanowisko lub po nogach sąsiadowi. Myśliwi ci nie mają pojęcia o ustawie łowieckiej, o czasie ochronnym, o zachowaniu się na gremialnych polowaniach, o obchodzeniu się z bronią.

Mają jednak pieniądz, a zręcznie nim operując przy wydzierżawianiu terenów, podlewając obficie bombami piwa i kiełbasą — nie wyborczą — lecz myśliwską, zyskują sobie przyjaciół — myśliwych i przez nich wdzierają się w towarzystwa myśliwskie. Z tymi jednak prawdziwy wyznawca św. Huberta polować nie będzie.



Na linji.

Myśliwstwo bowiem, to zajęcie umiłowane któremu ślubuje się wierność na zawsze! Trudno mi nazwać myśliwym tego, kto uprawia w myśliwstwie jedynie strzelaninę. Myśliwy wyrasta od dzieciństwa a nie za pieniądze; wierny swej idei do starości.

Dla jednych sezon myśliwski — to emocja, wytchnienie po pracy biurowej na łonie przyrody — szlachetny sport — dla drugich, to rachunek, gdzie plus musi być pewne, bo inaczej nie opłaci się, to wreszcie zaspokojenie swej nowobogackiej, chamskiej ambicji.



Nosił lisek, ponieśli i liska.



Po dobrym strzale.

Jesteśmy u wrót pełni sezonu. My — wierni wyznawcy hasła św. Huberta, nie kalajmy strzelb naszych strzałem zbrodniczym lub niegentlemańskim. Stanówmy drużynę rycerską i karną, uległą rozkazom swego łowczego i kodeksowi myśliwskiemu i pamiętajmy

......„starego Wojskiego przestrogę:
Nigdy jeden drugiemu nie zachodzić w drogę“

Lwów 1 listopada 1925 r.

KAZIMIERZ HEMERLING — LWÓW.

Towarzystwo zabaw ruchowych.

Każdy, zajmujący się bodaj trochę fizyczną kulturą, wie — a przynajmniej wiedzieć powinien, że istnieje we Lwowie i to już od lat dwudziestu „Towarzystwo zabaw ruchowych“, utrzymujące dla młodzieży przestronne boiska za rogatką Stryjską. Towarzystwo to i jego piękne boiska — toż chluba i duma naszego grodu, z którego cała niemal fizyczna kultura na polskie szła ziemie.

W czasach kiedy z dziedziny fizycznej kultury — prócz gimnastyki na sali, ze sportów zaś łyżwiarstwa i kolarstwa — wszystko inne jeszcze u nas w cichym śnie spoczywało (a było to przed r. 1905) i chodziło o to, aby te wszystkie tak żywo za granicą uprawiane sporty i u nas wprowadzić i przy ich pomocy podnieść siły i zdrowie naszej młodzieży, czyli tężyznę narodu — istniała we Lwowie garstka ludzi, która o tem marzyła i nad tem radziła, no — i właśnie ona dokonała dzieła założenia owego „Towarzystwa zabaw ruchowych“, które w pierwszym roku zwało się „Towarzystwem zabaw ludu i młodzieży.

Cichym wyznawcą tej myśli i całym inicjatorem był ówczesny tutejszy lekarz i nauczyciel gimnastyki IV. gimnazjum dr. Eugeniusz Piasecki, ten sam, który jest dzisiaj kierownikiem „Instytutu fizycznego wychowania“ przy Uniwersytecie w Poznaniu. Ręka w rękę pracowali z nim Walery Włodzimirski, dr. Władysław Hojnacki i Kazimierz Hemerling, wszyscy — tak samo, jak dr. Piasecki, z żonami, dalej znany i wielce zasłużony pracownik na niwie fizycznego wychowania i wydawca licznych podręczników Edmund Cenar, znany dziennikarz i sprawozdawca sportowy Zygmunt Kłośnik Januszewski, literat i doskonały znawca stosunków angielskich Edmund Naganowski (trzej ostatni dziś już nie żyjący), właściciel dóbr Gedeon Giedroyć, lekarz dr. Karol Hornung, profesorowie Bolesław Błażek, Władysław Bojarski, Marja Germanówna, Jadwiga Rosé i kilka jeszcze innych osób, którzy się na razie zbierali na obrady w prywatnem mieszkaniu pp. Piaseckich, a ułożywszy statuta i utworzywszy tymczasowy Zarząd, pod kierownictwem uproszonego do tego twórcy parku krakowskiego dra Henryka Jordana rozpoczęli swoją pracę.

I zawrzała usilna praca od pierwszej chwili założenia Towarzystwa. Już z początkiem roku 1905 urządzono cały szereg odczytów i wykładów z dziedziny fizycznego wychowania, a na pożyczonych od „Związku rodzicielskiego“ boiskach placu powystawowego gromadzono i ćwiczono młodzież. Urządzono też w tym roku dwa kursy dla kierowników gier i zabaw młodzieży, do których się nauczycielstwo lwowskie i prowincjonalne bardzo licznie garnęło. Z kursów tych wynosiło nauczycielstwo już jakie takie zasady wychowania fizycznego na świeżem powietrzu i zaczęło propagować myśl tę na prowincji. Kursy takie odbywały się corocznie niemal do początku wojny. Już z końcem r. 1905 zaangażowano instruktora do gier sportowych i lekkiej atletyki w osobie członka K. S. „Slavii“ w Pradze Karola Setzera, który młodzież naszą na wynajętem tymczasowem wspólnie z „Klubem młodzieży cyklistów“ przy rogatce Stryjskiej boisku w ćwiczeniach fizycznych zaprawiał. Na zimę wynajęto staw Marjonowej (obecnie Danka) na ślizgawkę; dla młodzieży urządzano zawody saneczkowe; sprowadzono też słynnego alpejskiego narciarza Zdarsky'ego z Lilienfeldu, kapitana alpejskiego Związku narciarskiego, którego trzydniowy kurs zgromadził 18 uczniów, późniejszych dzielnych propagatorów i instruktorów tego wspaniałego sportu, Na stawie Marjonowej nazwanym obecnie „Switezią“ odbywała się też w lecie nauka pływania. W wynajętej sali przy ul. Zielonej odbywała się nauka szermierki. Na własnym korcie, urządzonym wzorowo na podnajętem boisku przy rogatce Stryjskiej, odbywała się nauka lawn-tennisa i urządzono tam też zaraz zawody. W czerwcu, dzięki ofiarowanej przez dra Jordana kwocie 200 kor., wysłało Towarzystwo do Krakowa swoje dwie pełne studenckie drużyny footbalowe, które rozegrały po raz pierwszy w Krakowie zawody i dały tam początek sportowi piłki nożnej. Pozatem odbywały się stale na boiskach ćwiczenia w grach i zabawach pod gołem niebem i liczne zawody, biegi na przełaj, zawody lekkoatletyczne, ustanawianie rekordów w chodzie i biegu. Ćwiczeniami temi kierowali w pierwszych czasach z Zarządu: pp. dr. Hornung, Cenar, Dudryk, Radwanek, Wiśniewski, Kistryn, Dudek, Hemerling, jakoteż grono młodszych kierowników.

Wszystkie działy swobodnych ćwiczeń pod gołem niebem, jakie tylko można było uprawiać, znalazły w pracy Towarzystwa żywy oddźwięk i zaczęły się przenosić i na prowincję.

Już po dwu latach przewodniczenia Towarzystwu zabaw ruchowych, zmarł czcigodny dr. Jordan, a zwołane wówczas Walne Zgromadzenie, uczciwszy zasługi i pamięć tego wielkiego patrjoty i filantropa, powołało na to stanowisko ówczesnego prezydenta Rady szkolnej krajowej dra I. Dembowskiego, który dzierży je w swych energicznych rękach do dnia dzi-

siejszego, a stał się też prawdziwą podporą i chlubą Towarzystwa, nie opuściwszy go w najcięższych czasach i starając się obecnie przyprowadzić je po zniszczeniach wojennych do pierwotnego stanu.

Już w 1907 roku przybywa do Lwowa zaangażowany z Pragi słuchacz inżynierji, członek K. S. „Slavii“ Karol Vopalecky, jako trener i pracuje nad naszą młodzieżą, wyrabiając ją w grach sportowych i atletyce. W tym też roku wynajmuje Towarzystwo od Wulczan obszar 10-morgowy na Wulce panieńskiej (rozszerzony później na 16 morgów) i zaczyna się zaraz wydatna praca nad utworzeniem na tym obszarze parku zabawowego, odpowiadającego nowoczesnym wymogom, przy której podnieść należy wielkie zasługi członków Zarządu Edmunda Cenara i Zygmunta Kłośnika Januszowskiego.

Wspaniały ten park zabawowy zaczyna się już w r. 1908 bardzo pięknie zarysowywać, a w czerwcu 1909 r. odbywa się jego otwarcie i poświęcenie — przy istnych tłumach publiczności i młodzieży. Poświęcenia dokonał sam ks. Arcybiskup Bilczewski w obecności najwyższych dygnitarzy naszego miasta.

Do parku prowadzi brama w stylu zakopiańskim, obok której stoi domek murowany dla dozorcy, za nim stała drewniana szatnia (dzisiaj zniszczona), po prawej stronie ścieżki szereg kortów lawn-tennisowych, po lewej cztery większe boiska do piłki nożnej i innych zabaw ruchowych, a wreszcie duże doskonale zniwelowane boisko footbalowe, z bieżnią, rzutnią, torami do skoków, trybunami, kancelarją, szatniami, kąpielami natryskowemi i umywalniami. Przybył do tego później i pawilon na mleczarnię, a dalej strzelnica (oba te budynki, dzisiaj zniszczone).

Z chwilą, kiedy Towarzystwo posiadło własny z wszelkiemi nowoczesnemi wymaganiami urządzony park zabawowy, rozpoczęła się też systematyczna i pozytywna praca, rozpoczęło Towarzystwo badać wewnętrzne stosunki samego sportu i rozpatrywać jego korzyści dla zdrowia, jakoteż ewentualne szkody. Odbywały się od tej chwili częste badania lekarskie młodzieży, przed wykonanem ćwiczeniem i po jego wykonaniu, a zwoływane ankiety lekarskie, w których uczestniczyli prof. fizjologji dr. Adolf Beck, prof. higieny dr. Paweł Kučera, protomedyk dr. Merunowicz, dalej dr. Panek, docent dr. Piasecki, dr. Wyrzykowski a z ramienia Towarzystwa dr. Hojnacki i dr. Hornung — dawały wytyczne wskazówki co do uprawiania każdego sportu z osobna, co do ćwiczeń lekko- i ciężko-atletycznych, jakoteż swobodnych gier i zabaw.

W r. 1910 urządza Towarzystwo „bieg rozstawny ze Lwowa do Krakowa“, a przedsięwzięcie to było istną senzacją sezonu. Depesza nadana we Lwowie, przeniesiona została przez młodzież szkolną w ciągu 18 godzin do Krakowa i tam odebrana na moście Podgórskim. Była to ogniowa próba zapału i solidarności młodzieży, zwłaszcza wobec zawodu ze strony kolegów krakowskich, którzy w ostatniej chwili uchylili się od udziału w biegu i zastąpili ją z brawurą godną uznania czterej członkowie K. S. Czarni, którzy przebiegli z depeszą całą 24-kilometrową dla młodziezy krakowskiej wyznaczoną przestrzeń.

Wystąpiło też Towarzystwo w tym roku na wielkim świecie, uczestniczyło bowiem przez swoje prezydjum, t. j. drów Dembowskiego i Hojnackiego w kongresie i wystawie higieny szkolnej w Paryżu, gdzie przedstawiło swoje grafikony co do frekwencji młodzieży w parku i co do wpływu swego na rozwój fizyczny kultury w naszym kraju, a nadto misternie wykonany model lwowskiego parku przez nauczyciela slöjdu p. Jana Kotulskiego, który należał do najpiękniejszych przedmiotów wystawowych. Na prośbę władz szkolnych francuskich ofiarowany został ten model tamtejszemu Muzeum szkolnemu i służyć ma tam także jako wzór urządzania takich parków.

Jak z tego widać postępowała praca raźnie naprzód, a ilość gromadzącej się w parku młodzieży wzmagała się ustawicznie. W latach tych uczestniczyło około 8 całych szkół, a prócz tego liczne drużyny i towarzystwa robotnicze, a ruch, jaki tam panował, musiał każdego dobrze myślącego spektatora napawać przeświadczeniem, że w ruchu tym leży prawdziwe zdrowie społeczne.

Tak trwało do r. 1913. Rok 1914 przeniósł światową wojnę. Park przestał zupełnie funkcjonować. Trochę przyborów pochowano, a reszta została rozkradziona i zniszczona, a kiedy nareszcie przyszły czasy pokoju, trzeba było niemal cały park doprowadzać do pierwotnego stanu, naprawiać, ile się dało, pozostałe jeszcze budynki, sprawiać na nowo

wszelkie tak przed wojną obfite przybory i prowadzić to wielkie dzieło dalej. I rzeczywiście jedynie zapobiegliwości prezesa dra Dembowskiego i pracy idealnego sekretarza prof. Bolesława Czuruka zawdzięczać należy, że Tow. zabaw ruchowych i jego park istnieją i nadal skutecznie pracują.

Zaraz po wskrzeszeniu Polski zaczęto młodzież w parku gromadzić, a to z początku pod kierownictwem prof. Wilka, a następnie prof. Kapałki — i powoli odżył ten park, jakkolwiek nie powrócił jeszcze do dawnej swej świetności. Z parku korzystało w ostatnich latach 8 zakładów szkolnych, ponadto zaś młodzież z Bursy Kościuszki, Robotniczego Klubu Sportowego, K. S. „Wulczan", Akadem. Związku Sportowego, K. S. „Sparty", jakoteż państw. Kursu wychowania fizycznego, uprawiając ćwiczenia lekko-atletyczne i gry i zabawy, jak: tennis, piłka nożna, palant, piłka koszykowa i graniczna, oraz gry bieżne.

Z niewielkich opłat szkół, korzystających z parku, robiono ustawicznie konieczne adopptacje, naprawiano budynki i opłacano czynsz dzierżawny. W roku b. przed „Świętem sportu" musiano naprawić trybunę i w tym celu na kredyt wzięto w państw. Zakładach obróbki drzewa potrzebny materjał. Kiedy zaś Twu zagrażało wypowiedzenie dzierżawy — zaciągnięto większą pożyczkę i kupiono na własność część gruntów, na których te boiska są położone.

Dnia 31 maja i 1 czerwca r. b. T. Z. R. wraz z Sekcją higjeny i wychow. fizyczn. T. N. S. W. urządziło „Święto sportu" z bogatem programem i uroczystem zakończeniem.

Nić zadzierżgnięta między Towarzystwem a młodzieżą na zielonym boisku, powinna się ciągnąć nieprzerwanie; nie godzi się jej zrywać z chwilą, gdy zieleń z boisk ustąpi, gdy je śnieg pokryje. Spodziewamy się od Twa w r. b. programu zimowego.

I jeszcze jedno. Dlaczego Two nie daje inicjatywy do odbycia choćby jednej wycieczki gremjalnej młodzieży w góry? Dlaczego nie rozszerza swojego programu poza granice Lwowa? Obecnie przecież, kiedy ma wejść w życie ustawa o fizycznem wychowaniu młodzieży szkolnej i pozaszkolnej, takich Towarzystw jak T. Z. R. we Lwowie będzie potrzeba na całem obszarze Ojczyzny naszej.



Sł. med. ALEKSY SAŁAMAŃCZUK — Lwów.

Higjena i sport.

Gdy wielu z nas nie umie racjonalnie jeść, żuć i chodzić — to najwięcej jednak z nas nie umie biegać. Bieg jest sztuką, jaką posiąść nie łatwo. Obowiązkiem zaś każdego z nas jest, przyswojć sobie ją w większej lub mniejszej mierze. Każdy biegacz musi w przejściu od codziennego sposobu poruszania się w pewnym kierunku przy pomocy nóg do racjonalnego sposobu biegania przebyć okres pewnego rozwoju podobnie jak dziecko, którego niepewny chód w pierwszym roku życia zwolna nabiera pewności i elastyczności.

Jestem przekonany, że droga do uzyskania wszechstronnej doskonałości rozwoju cielesnego prowadzi przez bieg. Kto dobrze biega, ten napewno będzie (ma bowiem wiele danych) dobrym tennisistą, piłkarzem, narciarzem i turystą.

Wiemy jednak, że tylko ten może przyjść do ostatecznego doskonalenia organizmu, kto zapewnił mu odpowiedni stan, nabyty odpowiedniemi ćwiczeniami. Tylko taki bowiem organizm uzyska możliwie największą elastyczność i wszechstronną pewność kultury ciała.

Warunki fizjologiczne jak i higjeniczne, jakie muszą być spełnione przy biegu odbiegają nieznacznie od takich samych warunków przy chodzie. Tak przy chodzie jak i przy biegu staramy się, ażeby organizm w jak najkrótszym (możliwie w naszych warunkach) czasie, przy możliwie najmniejszym wysiłku przebył jak największą drogę. Okres czasu przy biegu staramy się jednak odpowiednio zredukować (ad minimum, powiedziałby rekordzista!) Pod względem higjenicznym staramy się organizmowi zabezpieczyć takie warunki, ażeby ten znaczny wysiłek odbył się bez najmniejszej szkody dla organizmu. Zaznaczyć jednak wypada, że warunki higjeniczne muszą być zachowane nie tylko w czasie biegu, ale i przed, jako też po biegu. Muszą one istnieć nietylko w sezonie zaprawy, ale winny trwać cały rok.

Przy chodzie bodźce z układu centralnego nerwowego napływają do obwodu (w tym wypadku do motorycznych organów) rytmicznie co pewien czas; czas ten przy biegu ulega znacznemu skróceniu, napięcie zaś mięśni, potrzebne do wykonania zamierzonego celowego ruchu jest bardziej gwałtowne, bardziej nasilone a więc i praca wykonana w biegu jest znacznie większa.

Ponieważ przy pracy takiej jak bieg procesy przemiany materji w organiżmie przebiegają w daleko szybszem tempie jak w warunkach zwyczajnych, dlatego też ilość produktów, jakie organizm stara się — i jakie wydalić musi, ażeby utrzymać sprawność organizmu — stale wzrasta. Ilość zużytych produktów wzrasta o wiele prędzej jak ilość wydalonych — przyjdzie więc chwila, gdy organizm przeładowany szkodliwymi produktami zareaguje na ten nienormalny stan zmniejszeniem wzgl. czasowem ustaniem sprawności całego ustroju — ogólnem *znużeniem*. Znużenie to powstaje wskutek 1) wyczerpania się produktów podtrzymujących życie organizmu a więc w tym wypadku głównie tlenu i 2) nagromadzenia się szkodliwych niewydalonych produktów i nowopowstałych ciał t. zw. kenotoksyn, odkrytych po raz pierwszy przez Weichhardta.

Przy racjonalnej kulturze ciała będziemy się starać, ażeby okres wystąpienia znużenia — który jest dla organizmu niekorzystny, mówiąc otwarcie, bardzo szkodliwy — opóźnić, względnie niedopuścić do jego wystąpienia. Osiągnąć to możemy przez racjonalną zaprawę, ale tylko do pewnego stopnia. Okres bowiem t. zw. wyczerpania fizycznego jest zjawiskiem fizjologicznem i cechuje już ostateczny wysiłek organizmu. Z punktu lekarskiego starania organizmu na opóźnienie wystąpienia okresu znużenia musimy uważać za racjonalne pod każdym względem. Z całą bezwzględnością potępiać należy pracę organizmu wśród objawów znużenia.

Dlatego też uważam za niewłaściwe umieszczanie zdjęć biegaczy z wybitnemi objawami wyczerpania fizycznego w pismach sportowych. W pismach tych powinno się ilustrować *dodatni wpływ sportu* na organizm a nie jego *patologję*.

Ileż to osób starszych (którzy i dziś jeszcze o sporcie więcej ujemnie jak dodatnio wyrażają się) li tylko z samego względu na tę fotografię będzie agitować przeciw sportom.

Należy odróżnić *grymasy finish'owe* od owego wprost strasznego i nieprzyjemnie działającego wyrazu znużenie.



Nr 1. Wyraz fizycznego wyczerpania.

Wystarczy przeglądać fotografje starożytnych rzeźb, przedstawiające nas tak młodzieńców jak i kobiety w czasie biegu, ażeby doznać pewnej przyjemności, podziwiając wprost idealne kształty ciała. Idealne te kształty plastycznie przedstawione a osiągnięte w biegu są najpewniejszym środkiem agitacyjnym u ludzi inteligentnych. I gdyby te rzeźby były u nas jedynym środkiem propagandy, wówczas — wówczas bylibyśmy u szczytu kultury ciała i ducha...

Przy chodzie odróżniamy dwa główne momenty: moment odrywania się nogi od ziemi przy równoczesnym postawieniu nogi drugiej pod przeniesionym wprzód środkiem ciężkości i moment t. zw. „podwójnego oparcia“, gdy ciężar ciała spoczywa na obu nogach. (Piasecki). Przy biegu zaś w pierwszym momencie jedna noga uniesiona jest w powietrzu; druga oparta na ziemi, w drugim t. zw. „okresie zawieszenia“ ciało nie dotyka ziemi. (Piasecki).

Biegacz posuwa się prędzej, bo „okresy zawieszenia“ i oparcia jedną nogą przy uniesieniu drugiej, następują w krótkich po sobie okresach czasu, czego zewnętrzym efektem uważać należy zwiększoną długość kroku i odpowiednią ich liczbę w jednostce czasu.

Okres zawieszenia jest do pewnego stopnia zależny od siły odbicia od ziemi. Gdy siła ta będzie racjonalna, t. zn. mięśnie nogi dadzą swe możliwe maksimum bez uszczerbki dla swej dalszej pracy, a ruch zostanie wykonany w odpowiednim kierunku, wówczas organizm będzie *naprawdę* w stadjum możliwie najszybszego zbliżania się do celu.

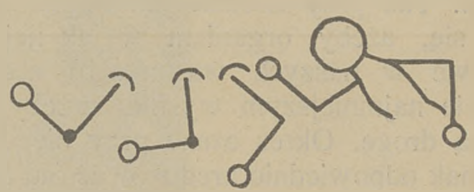
Z tego zjawiska wypływa tajemnica biegu: c i a ł o n i e ś m i e z b a c z a ć z l i n j i p r o s t e j. Każdy jednak ruch kończynami, przedewszystkiem dolnemi, powoduje właśnie zbaczanie z linji prostej. Jednym z głównych warunków biegu „wygodnego“ dla organizmu i ekonomicznego — jest w y k l u c z e n i e z b a c z a n i a.

Pierwsza rola przypada więc mięśniom organizmu; utrzymywanie bowiem ciała w pewnej postawie, czynność odnóży dolnych i górnych, czynność serca i płuc musi być bez zarzutu. Mięśnie więc organizmu m u s z ą się zaprawiać, przebyć okres szkolenia, bo tylko to zapewni odpowiednią technikę i styl.

Układowi nerwowemu przypada rola równorzędna. Sprawność jego i stopień wykształcenia współpracy obu systemów rozstrzyga, na jakich przestrzeniach ma biegać odpowiednio wyszkolony biegacz.

Rozróżniamy bowiem biegi na krótkie, średnie i długie przestrzenie.

Pod nazwą bieg na krótkie przestrzenie rozumiemy bieg na przestrzeni 50—300 m. Bieg ten wymaga maksimum pracy i specjalny sposób oddychania. Ilość dokonywanych oddechów jest znacznie zmniejszona, co pociąga za sobą znaczne ich pogłębienie. Klatka piersiowa w tym biegu zostaje ,,unieruchomiona“ w tym znaczeniu, że stanowi punkt zaczepny dla kończyn, w pierwszym rzędzie dolnych a potem górnych. Nienaturalne zwiększenie kroku wpływa ujemnie na osiągnięcie minimum czasu. Palce nóg należy zwracać bardziej ku wewnątrz, co zapobiega w wysokim stopniu zbaczaniu ciała z linji prostej. Ważna rola przypada i mięśniom ramienia, te bowiem zapobiegają również zbaczaniu, jakoteż porywają ciało za sobą, nie wpływając wcale ujemnie na jego postawę. Ramiona mają poruszać się na wysokości klatki piersiowej, zgięte stale pod kontem prostym (Nr. 3). Łokcie w czasie biegu ocierają się lekko o klatkę piersiową. Palce zaciśnięte lekko w pięść, nie przekraczają



Nr. 2. praca ramion u biegaczy na krótkiej przestrzeni.

w czasie biegu wysokości barku. Ramiona poruszają się równolegle do kierunku ruchu, prostopadle zaś do ziemi.

Gdy lewe ramię wysunie się ku przodowi, prawe podąża w tył w ten sposób, że pięść przychodzi w okolicę stawu biodrowego, nie zbaczając w prawo lub lewo.

Oddychanie musi być odpowiednio unormowane. Wdech ma się odbywać przez nos (choć uznaje się przez nos i usta) wydech przez usta.



Nr. 3 Start.

Sposób oddechania przedstawia się u biegaczy na krótkie przestrzenie mniej więcej w ten sposób: Po zajęciu miejsca na starcie, a na krótki czas przed sygnałem należy uczynić wdech i wydech, następnie głęboki wdech, który powinien wypaść tuż przed ostatecznym sygnałem rozpoczęcia biegu. W czasie biegu oddychanie już każdy sam sobie reguluje, dobrze jednak, gdy biegacz zaprawi się stale tą samą ilość wdechów i wydechów wykonać na danej przestrzeni. Nie da się to zawsze w tej samej mierze zastosować, zależeć to będzie od temperatury, drogi, względnie bieżni itd.

Do rozstrzygających momentów przy biegu na krótkie przestrzenie należy zdolność opuszczania miejsca, w którym się bieg zaczyna t. zw. startu równocześnie z odpowiednim sygnałem. Na linji tej biegacze przyjmują za przykładem Anglików i Amerykanów specjalną pozycję (Nr. 3 a i b.), która ma wybieg ze startu w wysokim stopniu ułatwić. Ciało gotowe do biegu sparte na palcach nóg i rąk, przyczem ręce spoczywają na linji, do której sięga i lewe kolano; prawe kolano znajduje się obok lewej pięty. Palce nóg znajdują się w małych zagłębieniach-rowkach, których jedna tylna ściana jest prostopadła i służy do odbicia.

Zachowanie się i gotowość startowa jest trudna do opisania, najdokładniejszy opis nie będzie miał przejrzystości; technikę startu można nabyć tylko na boisku pod kierunkiem dobrych biegaczy. Na dany znak biegacz powinien „wylecieć" jak strzała z łuku. Pierwsze kroki muszą być bardzo szybkie, ciało zaś silnie pochylone ku przodowi. Gdyby ciało wyprostowało się bezpośrednio po wybiegu, wówczas straciłoby wiele ze swej szybkości. Pierwszych 10—20 kroków używa biegacz do uzyskania odpowiedniej postawy, którą utrzymuje przez cały czas biegu. Przy końcu biegu wysuwa tylko pierś silnie ku przodowi.

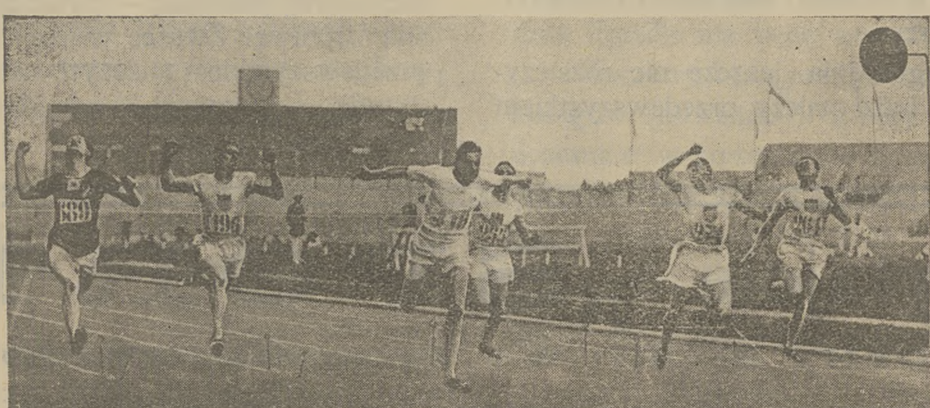
Przy starcie odbywa się bardzo skomplikowane zjawisko: Ten moment może w pełni wykazać, na jakiej wysokości rozwoju znajduje się współpraca systemu nerwowego i mięśniowego. Wartość współpracy będzie tem większa, im mniejszy okres czasu upłynie od zadziałania podniety (sygnał) do wykonania ruchu. Współpraca ta jest w różnym stopniu u ludzi rozwinięta. Dobrze zilustrował to przykładem Dr. Czesław Kłoś w swojem podręczniku:*) „Razu pewnego stanął do startu na metingu w Południowej Afryce słynny Duncker. Starter trzy razy start unieważnił, ponieważ według jego zdania Duncker wybiegł przed strzałem. Ostatecznie zdyskwalifikowano go dla tej przyczyny. Przypadek jednak zrządził, że amatorzy fotografowali owe starty. I na płycie uwydatniło się, że Duncker już wtedy rozpoczął swój bieg, kiedy ukazał się dym z pistoletu. Starterowi zaś i jego asystentom, nie obdarzonym tak subtelnemi nerwami słuchowemi, zdawało się, że wyskok był zawczesny".

Czas więc, jaki ubiega od sygnału do rozpoczęcia biegu może być u różnych ludzi różny, zależeć będzie od stopnia współpracy obu systemów — mięśniowego i nerwowego. Czas ten przez odpowiednie ćwiczenia można skrócić. Tak subtelne zaś nerwy mogą w życiu mieć ważne zastosowanie (wojna itd.).

Należy również zaznaczyć, że w chłodnej porze zdarzają się bardzo często naderwania mięśni czy ścięgien. Naderwanie takie obserwuje się w wypadkach, gdy temperatura atmosfery niska, zimne wiatry itd. Zapobiedz temu można stosując kilkuminutowe ćwiczenia, masaż i t. d., wtedy bowiem nastąpi większe ukrwienie mięśnia, temperatura jego zwiększy się.

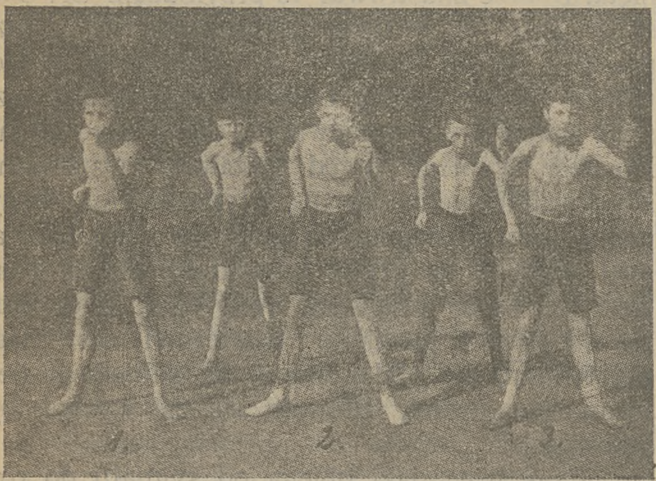
Kiedy przy starcie wielką rolę odgrywa szybkość, to przy t. zw. finish'u — silna wola. Każdy bowiem biegacz jest w mniejszym lub

*) Czesław Kłoś: Lekkoatletyka.



Nr. 4. Finish 100 m. biegu.

większym stopniu zmęczony. Gdy przy biegach na długie przestrzenie technika biegu jednych, polega na tem, że nie wysilając się w początkach, oszczędzają swe siły na bieg końcowy; drudzy biegną bardzo szybko początkowo, a wyprzedziwszy drugich, odpowiednio bieg zwalniają, przyspieszając, gdy zbliżają się pozostali z tyłu



Nr 5. Przedwstępne ćwiczenia w pracy rąk.

biegacze. Przy biegach na krótkie przestrzenie biegacz musi odrazu rozwinąć swą maksymalną siłę. Niektórzy posiadają jeszcze na tyle siły, że ostatnie kroki robią znacznie większe — poprostu skaczą. (Paddok).

Ponieważ biegi na krótkie przestrzenie stawiają stosunkowo wielkie wymagania dla organizmu, dlatego też nie wszyscy mogą z powodzeniem go uprawiać. Tylko pewien typ sportowców może zdobyć się na taki znaczny wysiłek. Do biegów na krótkie przestrzenie nadają się ludzie, którzy:

1) posiadają wielką zdolność koordynacji, t. zn. posiadają zdolność skoncentrowania swych sił w jak najkrótszym czasie, zużywając je wyłącznie na bieg,

2) posiadają odpowiednio zaprawiony organizm,

3) posiadają sprawnie i bez zarzutu funkcjonujące płuca i serce.

Do dzisiejszego dnia jeszcze nie rozstrzygnięto, jaki typ ludzi należy przedewszystkiem zaprawiać w krótkich biegach. Do olimpjady w Sztokholmie 1922 r. większość trenerów była za typem smukłym. Praktyka jednak wykazała, że typ taki jak Hans Braun musiał ustąpić przed Meredithem — typem krępym i muskularnym.

Na podstawie więc dotychczasowych uwag urządzanie wyścigów w szkołach na przerwach i w czasie gimnastyki powinno przejść do historji, a miejsce ich powinny zająć odpowiednio uprawiane biegi na wytrzymałość; rozumie się po odpowiedniem przygotowaniu. Gdy wyścigi mogą zaszkodzić a słabym z urodzenia poważne nawet przynieść szkody, to biegi na wytrzymałość (w lecie na piaskowej bieżni boso!) hartują organizm.

Przy systematycznej zaprawie można w 11 roku życia uprawiać bieg na 150 m., w 12 roku na 200 m. Po dziesięcioletniej zaprawie serce i płuca mogą bez uszczerbku dla zdrowia podołać wymogom, stawianym przez organizm w biegu na krótkie przestrzenie.



Nr. 6. Przedwstępne ćwiczenia w pracy rąk i nóg.

Niemogę tu dłużej zatrzymywać się nad racjonalną, pierwszą — powiedzmy — przedwczesną zaprawą. Zwrócę uwagę, że ćwiczyć należy przedewszystkiem należyte ustawienie 1) ramion, 2) nóg, a następnie 3) współpracę ramion i nóg

razem, jak to widać na załączonych fotografiach. Na ilustracji Nr. 5. chłopiec oznaczony 1 podniósł pięść za wysoko, ustawienie barku jest bez zarzutu, chłopiec 2 ma dobre ustawienie ramion, barki jednak za mało zwrócone ku bokowi, chłopiec 3 łokcie zwrócił na zewnątrz Na ilustracji Nr. 6 chłopiec 3 ma odpowiednie ustawienie ramion i nóg, chłopiec 1 wyprostował niepotrzebnie za wiele lewe ramię, chłopiec 4 i 5 prawe.

Naśladując innych, którzy nas w sporcie znacznie wyprzedzili, wprowadzamy bardzo często różne nowości, przy pomocy, których osiągamy czasami skutek wręcz przeciwny naszym zamiarom. Każde towarzystwo rozporządzające boiskiem wszelkiemi siłami stara się o bieżnię, na której można „postawić rekord“. A więc urządza bieżnię twardą, na której noga znajduje należyty opór, elastycznie odbija się i traci minimalnie na pokonanie oporu, jakiby istniał na bieżni miękkiej — powiedzmy — piaskowej. Bieżnia twarda wymaga odpowiedniego obuwia. Sam jednak bieg na takiej bieżni wyklucza wygodne obuwie (obuwie musi być dokładnie dopasowane do stopy). Staramy się więc hartować organizm z pominięciem nóg, względnie stóp. Wszyscy więc, którzy rozumieją fizjologję, higjenę sportu, muszą przyznać, że każde boisko i każda szkoła powinna mieć bieżnię piaskową. Tam bowiem w biegu boso można hartować nie tylko „organizm“, ale i stopy.



Pierwszy Zjazd Okręgowy

lekarzy szkolnych i wychowawców fizycznych Sekcji Higjeny Szkolnej i Wychowania Fizycznego T. N. S. W. we Lwowie.

Nowa ustawa wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego wysuwa sprawę organizacji wychowania fizycznego w Polsce jako postulat wychowawczy i społeczny pierwszorzędnej wagi. Lekarze szkolni i wychowawcy fizyczni, pracujacy na terenie szkół średnich, muszą pierwsi zabrać głos w tej doniosłej sprawie. Sprawę wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego trzeba omówić z punktu naukowych wartości systemów wychow. fizycznego oraz planów organizacji.

W tym celu Sekcja Hig. i Wych. Fiz. T. N. S. W. we Lwowie organizuje I Zjazd okręgowy lekarzy szkolnych i wychowawców fizycznych w dniach 6, 7 i 8 grudnia 1925 r. we Lwowie.

O wzięcie udziału w tym zjeździe prosimy wszystkich lekarzy szkolnych i wychowawców fizycznych, którzy pracują w szkołach średnich na terenie Okręgu Kuratorjum Lwowskiego. Członkowie T. N. S. W. biorą czynny udział w obradach, inni zaś mogą wziąć udział w roli gości. Członkowie Zjazdu ponoszą sami koszta zjazdu i podróży. Sekcja Hig. i Wych. Fiz. T. N. S. W. zapewni uczestnikom kwatery oraz nabycie tanich obiadów, śniadań i kolacji.

Program Zjazdu przesyła Wydział Sekcji pod rozwagę. Wszelkie uwagi co do programu, ewentualne referaty oraz wnioski i zgłoszenia udziału w zjeździe należy przysłać do 25 listopada b. r. na ręce sekretarki Sekcji E. Rudnickiej, Lwów, II Seminarjum, ul. Słodowa 6. Wnioski nadesłane później lub zgłoszone podczas Zjazdu nie będą uwzględnione.

Kwatery będą przygotowane tylko dla tych kolegów (koleżanek), którzy w zgłoszeniu nadesłanem w powyższym terminie wyraźnie tego zażądają. Na koszta Zjazdu wraz ze zgłoszeniem należy przysłać 3 zł.

Lwów, 1 listopada 1925.

Za Wydział Sekcji Hig. i Wych. Fiz. T. N. S. W.

Tadeusz Dręgiewicz
wiceprezes

Dr. Zygmunt Chrapek
prezes

Elżbieta Rudnicka
sekretarka

PROGRAM PIERWSZEGO ZJAZDU:

Pierwszy dzień Zjazdu 6. Grudnia.

Przedpołudniem:

1. Zagajenie przewodniczącego Sekcji miejscowej i wybór prezydjum Zjazdu.

2. Powitanie gości.

3. Odczyt naukowy prof. uniw. w Poznaniu dr. E. Piaseckiego „O systemach wychowania fizycznego“.

4. Referat p. M. Germanówny „Wychowanie fizyczne w seminarjach nauczycielskich“.

5. Wybór: *a)* komisji regulaminowej, *b)* komisji dla opracowania nadesłanych wniosków.

Po południu:

1. Dyskusja nad referatami.

2. Obozy szkolne przysposobienia wojskowego — ref. Karwański i Świerczyński.

3. Dyskusja.

Drugi dzień Zjazdu 7 Grudnia.

Przed południem:

Lekcje praktyczne pokazowe: *a)* dla dziewcząt, *b)* dla chłopców.

Po południu.

1. Omawianie lekcyj.

2. Organizacja kolonij i sanatorjum leczniczego — referent dr. Z. Chrapek.

Wieczorem:

W sali gimnazjum I „Wieczornica koleżeńska“.

Trzeci dzień Zjazdu 8. Grudnia.

Przed południem:

1. Współpraca lekarza szkolnego z wychowawcą fizycznym — referent T. Dręgiewicz, koreferent dr. J. Kilar.

2. Projekt ustawy o wychowaniu fizycznem i przysposobieniu wojskowem — referent Fr. Kapałka.

3. Odczytanie i przyjęcie projektu regulaminu Sekcji okręgowej.

4. Wybory Wydziału Sekcji okręgowej.

Po południu:

1. Krótka dyskusja nad wnioskami i ich przyjęcie.

2. Zakończenie obrad.



Czasopisma i książki nadesłane.

„Wychowanie fizyczne", kwartalnik poświęcony higjenie szkolnej i kształceniu cielesnemu w domu, szkole, armji i stowarzyszeniach, red. nacz. Prof. Uniw. E. Piasecki, Poznań 3, Chełmońskiego 20.

Opuścił prasę nr. 3—4 (podwójny) rocznika VI., który zawiera między innemi dziesięć prac, odczytanach w Sekcji wych. fiz. XII. Zjazdu lek. i przyr. pol. w Warszawie (pióra Prof. Uniw. Ciechanowskiego, Jonschera, Piaseckiego, Doc. Jaroszyńskiego, Drów Osmolskiego, Oziębłowskiego, Szumana, wizyt. Wyrobka, prof. gimn. Fidzińskiego), sprawozdanie Dra T. Strumiłły z wizytacji 45 obozów przysposobienia wojskowego, oceny książek, streszczenia celniejszych artykułów w czasopismach zagranicznych, relacje z posiedzeń lekarzy szkolnych, sekcji w. f. T. N. S. W. Pedagogicznego Kongresu Olimpijskiego w Pradze, przebieg święta sportowego młodzieży szkolnej w różnych Okręgach szkolnych i t. p.

Numer ten (8 1/2 ark. druku), zamyka rocznik 1925; następny ukaże się na Nowy Rok.

Sport, Tygodnik ilustrowany Nr. 159 pod naczelną redakcją Adama Nechaya. Na treść tego pożytecznego tygodnika składają się nadzwyczaj interesujące artykuły z dziedziny sportu i zagadnień ogólnych i specjalnych, ponadto bogaty dział sprawozdawczy. Adres Redakcji a Administracji: Lwów, Zimorowicza 14.

Przegląd Sportowy, Tygodnik ilustrowany, poświęcony wszelkim gałęziom sportu Nr. 44 pod naczelną Redakcją Ferdynanda Goete. Treść: Dział urzędowy i wiadomości krajowe, Dziesięciolecie Twa Sportowego Unja w Poznaniu. Jak oceniają kierownicze sfery sportowe rządowy projekt ustawy o wychowaniu fizycznem. Przed sezonem narciarskiem. Sprawozdania, kronika e. t. c.

Kronika dentystyczna Nr. 7—8, organ poświęcony wszystkiem gałęziom dentystyki, chorobom jamy ustnej oraz sprawom zawodowym pod naczelną redakcją lekarza-dentysty M. Krakowskiego. Treść: M. Krakowski: Przyczynek do sprawy bezgniłego postępywania przy wyjmowaniu zębów. Hallman: Czy slina chorych na gruźlicę może być zakaźną? W sprawie zastrzyków znieczulających. Zjazd lekarzy i przyrodników polskich. Kronika i sprawy zawodowe. Redakcja: Warszawa, Rymarska 8. Cena zeszytu zł. 3.

Miesięcznik pedagogiczny Nr. 10, pismo poświęcone sprawom szkoły powszechnej, organ związkowego nauczycielstwa szkół powszechnych w województwie śląskiem pod kierunkiem Dra Henryka Życzyńskiego. Treść: Ideały wychowawcze w filozofji polskiej (H Rowid). Jan Zebrok: Stanowisko i obowiązki kierownika szkoły powszechnej (c. d.). Gustaw Morcinek: W obronie współczesnej literatury dla dzieci i młodzieży. Ustawy szkolne w Czechosłowacji. Kronika, recenzje etc.

Archiv für Hygiene, begründet von Max von Pettenhofer, fortgeführt von Max Rubner, herausgegeben von K. B. Lehmann. P. Uhlenhuth. 96 Band. 2, 3 und 4 Heft. Inhalt: Untersuch. zur Klärung der Bleiverflüchtigung beim homogenen Verbleien und Bleilöten unter Verwendung verschiedener Gebläseflammen. Von Reg. Rat Dr. H. Engel.

Versuche über Ernährung mit vegetabilischer Rohkost bei geistiger und körperlicher Arbeit von Prof. Dr. H. Ilzhöfer.

Bakteriologische Stuhluntersuchungen bei einer Ernährung mit rohen Vegetabilien von Dr. Fr. Potz.

Über die Bedeutung der Sexualdisposition bei den Infektionskranheiten von Prof. H. Günther.

Die Chinin — Idiosynkrasie der Haut bei gewerblichen Arbeitern von Prof. H. Dold.

Studien zur Kenntnis der Eigenschaften von Diphtherie-Toxin-Antitoxin-Gemischen von Prof. Dr. H. Schmidt. Qualitative Untersuchung der Luftbakterien — von Dr. J. von Daranyj.

Narciarstwo Polskie, Rocznik Polskiego Związku Narciarskiego t. I. Gdy pojawienie się jakiejkolwiek książki z dziedziny sportu jest dla sportowców miłą niespodzianką (jak mało mamy ich jednak), to pojawienie się »Rocznika Polskiego Związku Narciarskiego Tom I.« — nazwałbym senzacją. I to nie codzienną tanią senzacją! Wystarczy spojrzeć na zewnętrzną szatę książki, ażeby doznać miłego wrażenia.

Na treść rocznika składa się szereg artykułów znanych i wielce około rozwoju tego sportu zasłużonych ludzi. Materjał ujęty w trzy grupy: historyczną, organizacyjną i sportową.

Treść bogata, żywa, o stokilkadziesiąt artystycznie wykonanych zdjęć fotograficznych po raz pierwszy prawdopodobnie stanowi naprawdę ozdobę książki sportowej.

Jednym słowem, pietyzm tchnie z każdego słowa, z każdej fotografji.

Życzyćby tylko należało, aby ilość uzupełnień i błędów w tomie II. znikła...

Wprost podziwiać należy komitet redakcyjny, ile pracy i trudu włożył w dzieło, które aby zapoczątkowało nową erę w wydawnictwach sportowych.

Kronika.

Walka z jaglicą. Na ostatniem posiedzeniu krakowskiej Rady Wyznanionej zwrócił wiceprezes Rady Dr. Fischlewitz uwagę na szerzącą się zwłaszcza wśród dzieci jaglicę i postawił wniosek, by gmina podjęła kroki zmierzające do zwalczenia choroby powodującej ślepotę. W dyskusji Dr. Landau zawiadomił, że w tych dniach odbył naradę z naczelnym Dyrektorem Urzędu Zdrowia przy Ministr. Spraw Wewnętrznych p. Drem Wroczyńskim i Prof. uniw. Drem Godlewskim, którzy przyrzekli jak najgorliwsze poparcie akcji zwalczania jaglicy. Rada uchwaliła przekazać sprawę sekcji szpitalnej, która po wysłuchaniu opinji Rady lekarskiej szpitala, ma Radzie wyznaniowej przedłożyć wnioski.

Liga Tow. dla zwalczania chorób wenerycznych. Dnia 6 bm. odbyło się z inicjatywy Tow. eugenicznego w Warszawie pod przewodnictwem rektora Prof. Krzyształowicza zebranie organizacyjne, na którem postanowiono powołać do życia Ligę Towarz. do zwalczania chorób wenerycznych. Do Ligi zgłosiło przystąpienie szereg bardzo poważnych towarzystw, oraz instytucji społecznych, a przedstawiciele Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Min. Spraw Wojskowych przyrzekli jej poparcie.

Pierwsza kobieca drużyna piłki nożnej w Warszawie. Dowiadujemy się, że na wiosnę 1926 roku, powstanie w Warszawie drużyna kobieca piłki nożnej. Drużyna ta ma powstać przy jednym z pierwszoklasowych klubów stołecznych.

Olimpjada amerykańska. Według doniesień prasy amerykańskiej, Olimpjada amerykańska odbędzie się w r. 1936 w Filadelfji. Równocześnie donoszą, że w Pittsburgu miejscowy uniwersytet buduje nowy stadjon sportowy dla 100.000 widzów. Kosztorys tego stadjonu wynosi 2,100.000 dolarów.

Ze statystyki sportu rosyjskiego Ostatnie sprawozdanie Moskiewskiej Rady Sportowej przynosi następujące cyfry: W mistrzostwach moskiewskich rozegranych na różnych boiskach, brało udział 36 klubów i 1954 zawodników. W piłkę nożną grało 124 drużyn — 1372 zawodników, koszykówkę 606 mężczyzn i 376 kobiet, w pięstówkę grało 315 mężczyzn i 148 kobiet.

Lektorat Wychowania Fizycznego na Uniwerytecie Warszawskim, ma być otwartym w najbliższym czasie z inicjatywy A. Z. S. warszawskiego. Inicjatywa ta doznała zupełnego poparcia ze strony zarówno Senatu Akademickiego, jak Ministerstwa Oświaty. O ile sprawa samego lektoratu została załatwioną, o tyle pewne wątpliwości budzi osoba przedstawionego kandydata.

(Przegl. Sport.).

Międzynarodowa konferencja piłkarska w Krakowie odbyła się niedawno, w której uczestniczyli: Johanson (Szwecja), Majsel (Austrja), Mauro (Włochy), Cejnar (Czechosłowacja) i Centnarowski (Polska). Wedle informacji Dr. Centnarowski inicjuje w roku 1926 międzynarodową konferencję piłkarską w Brukseli dla ostatecznego omówienia warunków zawiązania nowej amatorskiej federacji piłkarskiej Europy, oraz wystąpienia z F. J. F. A.

Dziesięciolecie Towarzystwa Sportowego Unja w Poznaniu (1915—1925). W dniach 24 i 25 paźdz. Tow. Sportowe Unja w Poznaniu, jedno z najruchliwszych na terenie Wielkopolski. obchodziło dziesięciolecie swego istnienia. Two powstało w roku 1915 w czasie wojny światowej z 4 drużyn skautowskich, które złączone w jedno ogniwo, otrzymały nazwę Tow. Sport. Unja. Inicjatywę założenia tej placówki dali pp.: Zyg. Kochański, St. Nogaj, Tad. Paczkowski, sekretarz P. Z. O. P. N., oraz Adam Paczkowski sekretarz Pol. Związku Motocyklowego. Przeszłość Unji miała różne okresy, zarówno wzniosłe, jak i smutne, lecz najlepszym dowodem, że umiała się ona uporać ze wszelkiemi trudnościami jest fakt, że nie tylko rozwinęła posiadające oddziały sportowe, ale w dodatku stale powiększała swój stan posiadania.



LITERATURA i SZTUKA

DR. ALFRED BRANDOWSKI — LWÓW.

Rzeźbiarka narodów.

Żarliwy Francuz i chłodny badacz stosunków Ameryki Północnej, Alexis hr. de Torgueville, zasilający w połowie XIX wieku znakomitą plejadę niemających dziś sobie równych pisarzy politycznych, wypowiedział, w szczerem uniesieniu, w zakończeniu mozolnego, naukowego dzieła »O Demokracji w Ameryce« (De la democratie en Amerique): »gdy zbliżam się do końca tej książki, w której wykazałem, ile Amerykanie znakomitych dokazali rzeczy, jeśliby mnie zapytano: czemu, jak mniemam, przypisać należy dziwną pomyślność i wzrastającą potęgę tego ludu, odpowiedziałbym, że wyższości jego kobiet«.

Świadomość o znaczeniu i dostojeństwie kobiety toruje sobie zwolna drogę w dziejach, a historyczny kołowrot wpierw skosił, niczem krwawa śmiga wojny, bezużytecznie kobiece miljony, zanim je dźwignął na stoki twórcze.

Świat wschodni nakłada na ciało i duszę kobiety więzy haremu. Pozbawia ją wpływu na dom, na męża i dzieci. W tem poniżeniu kobiety dziwnie są zgodne, zamknięte w kole wierzeń i ksiąg religijnych prawodawstwa wschodniego, czy to weźmiemy chłodną i konserwatywną naukę Konfucjusza, czy dążące do nirwany marzycielstwo Indji, w których, według słów polskiego filozofa Kremera »ludzkość przemarzyła wiek swego pacholęctwa, poranne dzieje swoje«, czy impulzywne przykazania Zaroastra, promulgującego wieczystą walkę anioła światłości z duchem ciemności. Nawet Mahomet, mimo że działał i rewoltował już w erze chrześcijańskiej, nie umiał oczyścić Koranu z przywar wschodu i wynieść kobiety powyżej huryski, pląsającej po łąkach Edenu, w zmysłowem oczekiwaniu bohatera, ginącego za Islam. To spętanie wszelkich kobiecych lotów, obciążonych w dodatku wielożeństwem, sprowadza aż nadto znane skutki. Zniewieściałość mężczyzn, gnuśność życia politycznego i społecznego, słowem ogólną strupieszałość organizmu Wschodu, który dopiero zgalwanizowany podniesieniem i równouprawnieniem kobiety, może stać się niebezpiecznym dla emancypowanej Europy. Z dawnych narodów Wschodu, jeden naród żydowski czci na równi Dawidów i Judyty, symbole równowartości. Wynosi też z płonących gruzów Jerozolimy na Ahaswerową tułaczkę

nietylko miłość ojczystej synagogi, ale i cześć dla kobiety i rodziny, wpływ monoteizmu.

W starożytnej Grecji, kraju poezji i filozofji, gdzie, jak mówi Plutarch: »Ziemia pomieszała się z niebem«, zachowali nam epicy i tragicy słoneczne wizje kobiece, jak: miłującą Andromakę, wierną Penelopę, cichą Elektrę, smutną Antygonę, płaczącą Aurorę, a nawet kobiety-boginie, grodzące tytanom drogę na Olimp. Dostępne jednak badaczom pomniki prawne i obyczajowe wskazują niezbicie na społeczne upośledzenie greckiej kobiety. Wprawdzie ustawodawstwo zdejmuje z kobiety znamię niewolnicze, nie czyni jej jednak towarzyszką, lecz raczej zamkniętą w domowem kole gospodynią męża. Małżeństwo uważano zresztą wyłącznie za środek do pomnożenia obywateli państwa, a wpływ matki na wychowanie dzieci ograniczano ad minimum. To nam po części tłómaczy, dlaczego historja grecka, wsławiona tylu wiekopomnymi mężami, nie przekazuje potomnym imion wielkich kobiet. Nawet owa matka-spartanka, nakazująca synowi wrócić »z tarczą lub na tarczy«, o ile nie była wytworem fantazji, zagubiła się w obojętności ziomków. Że jednak w psychologji greckiej tlała myśl i potrzeba podniesienia kobiety — dowodem wielki mistrz politycznego ideału Plato, i twórca empirycznej filozofji Arystoteles, upatrujący wyższość swojego narodu nad cudzoziemcami w godziwszem traktowaniu kobiety.

Nad ojczyznę obu filozofów greckich wynosi kra swój dziejopis Cornelius Nepos, upatrujący wyższość cywilizacji rzymskiej nad grecką w prawnem i społecznem położeniu rzymianek. I słusznie, bowiem małżeństwo i cześć niewieścia cieszyły się w Rzymie szczególnem uświęceniem. W życiu towarzyskiem odgrywała rzymianka wybitniejszą rolę od greczynki i doszła z czasem do nieznanej ostatniej swobody. Także dawną władzę mężowską łagodziła wywalczana stopniowo niezawisłość, doprowadzająca z czasem do równouprawnienia.

Najszlachetniejsze promienie na kobiecą godność i społeczną rolę rzuca zorza chrześcijaństwa. Daremnie walczy z blaskami, świtającemi teraz niewieście, surowość ojców kościoła, którzy, jak męczennik Justyn, św. Augustyn lub Hieronim, bądź apoteozują stan bezżenny, równając go do gwiazdy promienistej, bądź wypominając kobiecie grzeszną pramatkę Ewę, nawołują ją do nieustającej pokuty. Wiara Chrystusowa, podnosząc wartość każdego człowieka, bez względu na stan i płeć, musiała podnieść i kobietę. Wyniesienie małżeństwa do godności sakramentu nadało kobiecie w rodzinie i społeczeństwie stanowisko przedtem nieznane. Przytem wiara, że kobieta mogła stać się Matką Bożą, podnosiła ją do najwyższego ideału. I z tego właśnie artykułu wiary płynęła cześć napoły boska dla kobiety średniowiecza, brała nieskażony początek owa miłość romantyczna, idealna Dantego do Beatrycy, Petrarki dla Laury. Tu tkwiło źródło natchnień dla trubadurów i owej wytrwałości rycerskiej, ślubującej wierność i miłość u dalekiego, jerozolimskiego grobu.

Nastroje te doprowadzają do utworzenia osobnych trybunałów miłosnych, sądzących przewinienia przeciw kultowi kobiety i właśnie jeden z takich wyroków podsuwa Wagnerowi kompozycję Tanhausera.

Mężczyzna i kobieta są nietylko z natury, ale i z ducha dla siebie przeznaczeni i dopiero w takiem połączeniu tworzą całego człowieka. Wyzwolona z dawnego poniżenia przez uznanie tej prawdy, że jest nietylko w swem istnieniu fizycznem, lecz także w bycie duchowym uzupełnieniem mężczyzny, staje się kobieta współ rzeźbiarką charakteru ludzkiego pokolenia. Pracownia ducha zamyka się dla niej zrazu w kole rodzinnem, w którem jedynie, jak mówi Wilhelm Humboldt: »zakwitnąć może zaród pod doskonałość charakteru«, a którego to rodzinnego koła jest według Chateaubrianda »mężczyzna głową i rozumem, kobieta sercem i jasnowidzeniem«. Gdy postęp społeczny rozszerzy kobiecą arenę, zobaczymy, jak te westalki ducha przez instynktowne przechowywanie uczuciowego życia narodów, przez chronienie tradycyj, języka, dobrych obyczajów, wiary przodków od naleciałości obcych, utrzymują właściwego narodowego ducha, z którego wypływa wszelka twórczość polityczna i społeczna. Słusznie też powiedział jeden z krakowskich uczonych: »że o ile czyn polityczny jest udziałem mężczyzny, polityczny charakter narodu polega w ostatniej instancji na kobietach. Szczególnie wtedy, gdy byt państwa jest zagrożony, gdy klęski je dotykają, jest wpływ kobiet szczególnie dobroczynnym. W cierpieniu silniejsze niż mężczyźni, kobiety nie upadają tak łatwo w nieszczęściu, ich ofiarność podnieca także odwagę mężczyzn (kobiety Kartaginy), a ich cześć dla odwagi męskiej jest częstokroć podnietą dla mężczyzn, jak działać, by zasłużyć sobie na poklask żony, matki lub oblubienicy.«

Przykładów naliczylibyśmy bez liku. U obcych — od czerwonego stosu natchnionej Dziewicy Orleańskiej po łowione onegdaj, w światowej wojnie, w belgijskich miastach i serbskich osiedlach branki germańskiej soldateski. W domu, w Polsce — od broniącej trembowelskich złomów Chrzanowskiej, po bohaterską Emilję Plater, towarzyszki Drzymałów i lwowskie legje dziewicze. Żelazny kanclerz Niemiec, kolejny pogromca Danii, Austrji, i Francji odczuwał lęk i respekt przed kobietą polską.

Przed ośmiu laty zatrząsł rewolucyjny orkan posadami od Newy po uralskie żleby i omszałe syberyjskie tajgi. Strącił z peterhofskiej żerdzi znienawidzony kołpak bizantyńskiego Gesslera. Bez mała pół globu ujrzało zorzę wolności. Nie potrafiła dłoń rosyjska, niepozbawiona zresztą cech serdecznych, szlachetnych, rozpłomienić w twórczy, grzejący ogień spadłego z rewolucyjnego nieba, prometejskiego znicza. A nie potrafiła dlatego, bo zbrakło ręki kobiecej, która na los swojego narodu pozostawała omal bez wpływu.

W przeciwstawieniu do innych europejskich narodów, żeby tylko wskazać nie chlubiąc się polską, na angielską, francuską lub niemiecką matronę, nie umiała Rosja wytworzyć typu kobiety-Rosjanki na zachodnioeuropejską, czy amerykańską modłę. Dlaczego — trudno wyłuszczać w jednym artykule. Działała tu niewątpliwie właściwa Rosjanom psychoza wschodnia. Odegrał swoją

rolę bizantynizm kościelny. Zaciążyła przysłowiowa w Rosji potęga ciemnoty. Zawiniło ustawodawstwo, krzywdzące kobietę. Nie bez ujemnego wpływu pozostała literatura rosyjska na i bez niej już chorą duszę swojego narodu, duszę rozdwojoną, pozostającą, jak pisze Władysław Jabłonowski: »w ustawicznem chwianiu się pomiędzy biegunami anarchji białej i czerwonej.« Nie dają tej duszy ożywczej rosy ani prawosławny mistyk Dostojewski, ani antagoniści w rozwiązaniu odwiecznej zagadki Boga do świata, Rozanow i Berdiajew, a nawet arcyszlachetny Tołstoj, nazwany przez Mereżkowskiego »ślepym Tytanem«, nie jest tu bez winy.

Pozbawione wpływu na kształtowanie narodowego charakteru, nie umieją Rosjanki wydobyć z rewolucyjnych pędów uszlachetniającego kwiatu i oddzielić go od ziarn trujących. Nieświadomie spełniają rolę mitycznych syren, kuszących żeglarzy do zboczenia z morskiego szlaku, wiodącego przez odmęty ofiar i burze walk do przystani. Zalegają parki i kina z dezerterami, mimo, że wróg, po obaleniu ostatniej żywej barjery generała Korniłowa, rozlewa się po rosyjskich obszarach. Admirują maruderów, mimo że straszliwe rewolucyjne niziny Lenina i Trockiego wznoszą się coraz wyżej. Dziś, zmiażdżone czerwonem kołem, wypatrują, w kałuży pohańbienia, wyzwolin z nowoczesnego jasyru.

Są ostrzeżeniem, że bez kobiety niema zdrowia narodowego ducha.



IGOR SIEWIERIANIN.

Ty już do mnie nie wrócisz...

Ty już do mnie nie wrócisz nawet w imię Tamary,
W imię naszej córeczki, kotki małej, jak gnom.
Ty masz teraz trzy wille, do obiadów homary,
Długie sznury lokajów ochraniają twój dom.

Ty już do mnie nie wrócisz, ty tam stroisz się w foki,
One kryją twych ramion półomdlałość i sen.
Ty już do mnie wrócisz... Chiromanta bezoki
Zgasił złudzeń ostatnich dokuczliwy refrain.

Ty już do mnie nie wrócisz nawet, nawet tak... z żalu...
Lecz nad grobem bezdusznie zmoczysz chustkę u krat.
Ty już do mnie nie wrócisz w cichej sukni z perkalu,
W sukni blado-żałosnej i groszowej, jak kwiat.

Jak kwiat... Lilje pamiętasz bibułkowe i róże?
Nad mogiłą niech nie brzmi mi twój płacz... ni łzy!
Ty już do mnie nie wrócisz. Marzeń było zadużo!
Będę zdychał samotny... Rozumiesz mnie — Ty?

Przełożył z rosyjskiego B. Jasieński.

IGOR SIEWIERIANIN.

W „Chalet“ brzozowym.

W »chalet« brzozowym, takim maleńkim i takim zgrabnym,
Nad lasostawem w lesie zaroślnym, północą czerwca,
Zabiła panna w zazdrości spazmie zamachem szablim
Ślepego chłopca oślepionego pożarem serca.

Taflą książęcą z naręczem chróstu wracając łódką
W »chalet« brzozowym nad białolilją zastała kłamcę,
Schyliwszy twarz swą nad kwiatkiem mlecznym w napadzie smutku
Ciepło jej szeptał słowa wyznania tęsknoty samczej.

Nad lustrostawem »chalet« brzozowym, brzozowosrebrym,
Nad martwą lilją, nad trupem chłopca wyzywająco
Pluskała panna chichotem płaczu ciemnoosrebrłym.
I było groźnie, i było śnieżnie, i było śpiąco...

Przełożył z rosyjskiego B. Jasieński.

HENRYK ZBIERZCHOWSKI.

Pegaz w jarzmie.

Był cudny poranek zimowy. W soplach lodowych, wiszących niby stalaktyty, na nagich drzew gałązkach paliło się słońce wszystkiemi kolorami tęczy. Ciszewski usiadł na samotnej ławce parku, rozkoszując się przecudną baśnią zimowego poranka. Była cisza doskonała, niezmącona najlżejszem powiewem wiatru. Na białym, srebrzystym śniegu, fioletowe cienie drzew leżały bez ruchu, niby gromada duchów, wygrzewająca się na słońcu. Błękit nieba czysty, jak dusza dziecka, patrzył roziskrzonem okiem słońca na świat czysty i jakby zmyty z wszelkich win. Czuło się w powietrzu emanację jakiejś Dobroci, którą musiały w tej chwili nasiąkać wszystkie serca ludzkie, bez wyjątku, począwszy od bezdomnego nędzarza aż do tych wybranych mieszkających »w pałacach sterczących dumnie«. I pomyśleć, że w tej chwili. gdzieś tam daleko w rowach strzeleckich...

Ciszewski wzdrygnął się cały, jakby się dotknął czegoś przeraźliwie zimnego i przymknął oczy. Nie mógł myśleć o wojnie. Było to coś niezrozumiałego, coś tak niepojętego, jak wieczność. A jednak czasem i on musiał myśleć o tem, ulegając ogólnej psychozie. Lecz wówczas czemprędzej zamykał oczy, jak człowiek nachylony nad przepaścią, z której wiało pustką i przerażeniem. Nie czytał gazet, które były w tych czasach jedyną i konieczną strawą wszystkich ludzi, unikał wszystkich dysput kawiarnianych strategików, którzy przy czarnej kawie przeprowadzili najśmielsze ofenzywy, zdobywali twierdze, albo pod największą dyskrecją opowiadali potworne plotki, od której dostawało się gęsiej skórki na całem ciele. Starał się wszelkiemi siłami duszy nie zmieniać w niczem swego wewnętrznego życia, pracował dużo, daleko od zgiełku wojny i obcy temu wszystkiemu, co się działo wokół niego.

W dnie pogodne robił dalekie spacery. W cichych zakątkach parków potrafił marzyć całemi godzinami, w słodkiem sam na sam ze swoją duszą. W tem osamotnieniu, w jakiem żył obecnie, odnajdywał dużą rozkosz. Zdawało mu się, że wciąż odkrywa w sobie światy, o których istnieniu nie wiedział pierwej, z pod tajemnych warstw duszy wystrzelały wciąż najczystsze krynice, których szumem upajał się z prostotą i naiwnością dziecka.

Ciszewski był poetą. Na czole, który nosił dumnie i wysoko, czuł pocałunek Muzy. Wierzył w świętość swego posłannictwa, czuł się wybranem dzieckiem wśród tych wszystkich zjadaczy chleba, z którymi żyć musiał. I przysiągł sobie nigdy nie robić koncesji, nie sprzedać talentu swego za miskę soczewicy.

To też z wybuchem wojny, gdy aktualność i wojenne wypadki wygnały z redakcji wszystkich pism czystą sztukę, gdy teatry z konieczności żyły najlżejszą strawą, Ciszewski nic nie wystawiał i niczego nie ogłaszał drukiem.

Czekał, pocieszając się tą myślą, że kiedyś po wojnie sztuka znów w tryumfalnym rydwanie zjawi się wśród ludzi, niby dobra pocieszycielka, kojąca rany, jako słodkie zapomnienie tej przeszłości, pełnej szczęku broni, jęku umierających i płaczu wydziedziczonych. Lecz wojna nie skończyła się, drobne oszczędności tajały szybko i na progu zjawiało się białe widmo nędzy i głodu. Czuł, że trzeba się było ratować, zrzucić pychę

z serca, pomyśleć o zarobku. Postanowił w dniach najbliższych udać się do redakcji pisma, z którem utrzymywał niegdyś przyjazne stosunki. Miał na warsztacie prawie ukończoną powieść, kilka nowel, cykl nowych wierszy. Przecie coś z tego materjału da się ostatecznie spieniężyć. Zwłaszcza wobec doskonałej marki, jakąż posiadał już w światku literackim.

Tymczasem w samotnym parku poczęły się dziać jakieś dziwne rzeczy. Ciszewski otrząsnął się z pod nawału myśli i cały w słuch się zamienił. Co to być mogło? Lekkie, ledwie dosłyszalne dzwonienie, dalekie, to znowu całkiem bliskie, jakby uderzenie subtelne dwu kryształowych kielichów. Lecz dźwięk zanim zrodził się, już umierał w mokrym plusku. Pod wpływem pocałunków słonecznych rozpłakał się cały park od końca do końca. Z lodowych stalaktytów, wiszących na drzew gałązkach odzywały się raz po raz dzwoniące krople i spadały na ziemię. One to, uderzając o zakrzepłą powłokę ziemi, wydawały ton dźwięku tajemniczy. Ciszewski czuł na sobie powiew natchnienia. Na świstku papieru począł natychmiast pisać wiersz pod tytułem »Gość«. Lubił, zwłaszcza w poezji, takie bezpośrednie notowanie swych wrażeń, takie chwytanie natury i jej cudów na gorącym uczynku. Za pół godziny wiersz był gotowy. Ciszewski przeczytał go głośno dwa razy i uśmiech zadowolenia ze siebie samego zabłąkał się koło jego miękkich, kobiecych ust. Czuł, że wiersz był doskonały. Natychmiast uda się do redakcji »Świtu« i sprzeda go pismu, z którem łączyły go dawniej bliskie stosunki. A potem pójdzie pierwszy raz od tygodnia na jakiś skromny obiad. Ta kawalerska herbata w domu i suchy chleb obrzydły mu już porządnie. Nadzieja spożycia kawałeczka mięsa miała w sobie coś tak uwodzącego, że natychmiast zerwał się z miejsca i najbliższą drogą biegł do redakcji.

W godzinach rannych jak zwykle, panowała w redakcji gorączkowa praca. Mimo to puszczono go zaraz przed oblicze naczelnego redaktora. Był to mały człowieczek w okularach, o jowialnej, dobrodusznej twarzy. Uchodził w świecie dziennikarskim za znakomitość swego rodzaju, choć sam od szeregu lat nie pisywał zupełnie. Bo dziwnie trafnem spojrzeniem obejmował całokształt życia, umiał, jak lekarz, wymacać każde tętno sytuacji politycznej, znał się na wszystkiem, a wszechstronna jego erudycja zdumiewała wszystkich. Sposób prowadzenia i redagowania pisma polegał u niego na dawaniu »dyspozycji«. Co dnia przez pokój redakcyjny przesuwał się szereg współpracowników.

Audjencja trwała najwyżej pięć minut, lecz gdy opuszczono gabinet kierownika, każdy wiedział już najdokładniej, o czem ma pisać, jakie stanowisko zająć w kwestji danej, kogo uderzyć, a kogo pogłaskać, ile wierszy wolno mu spłodzić. Pióra były różne, lecz nad wszystkiem spoczywała twarda dłoń i czujne oko naczelnego redaktora.

Ciszewski został przyjęty bardzo łaskawie,

— Ach to pan, drogi mistrzu! Dlaczego pan zapomniał tak o nas? Cieszę się niezmiernie. Proszę siadać i czem mogę służyć?

Ciszewski wyjął z kieszeni poemat, napisany w parku i podał go redaktorowi.

— Mam tu niewielki wierszyk. Może się wam przyda.

Redaktor uśmiechnął się życzliwie.

— Bardzo się cieszę. Tak dawno już nie drukował pan u nas. A przecież pan wie, że my pana kochamy.

Poprawił złote okulary i wsunąwszy się wygodnie w skórzany fotel, począł czytać głośno:

GOŚĆ.

W cudnej karocy brylantowej,
Strojnej w lodowe stalaktyty,
Pan Mróz przyjechał z owych krain,
Gdzie w śniegu toną górskie szczyty:
Tysiąc dzwoneczków złotych dzwoni
Wpiętych w srebrzystą grzywę koni.

Błękit odbity w lustrze stawu
Pod stopy gościa padł w pokorze,
Z radości wszystkie drzewa płaczą.
Trawy mu ścielą miękkie łoże,
By po podróży długiej, znojnej
Odpoczął godnie gość dostojny.

Ale, że gość z północnych krain
Miał zimne i kamienne serce,
Zamarł wnet błękit w toniach stawu,
Szronem się skryły traw kobierce,
A łzy z gałązek drzew płynące
Ścięły się w sople lodu lśniące.

Redaktor uśmiechnął się do Ciszewskiego, a w śmiechu tym była nuta dziwnie ciepła.

— Wiersz rzeczywiście piękny. I taki prosty, a prostota jest warunkiem prawdziwej poezji. Lecz nie gniewaj się na mnie, drogi poeto, ale wiersza tego drukować nie możemy. Pan wie, że nie czas teraz na poezję. Obecna chwila karmi się aktualnością, wygnała muzy wojna, troska o chleb, dobroczynność, troska o rannych. Tyle kwestji pierwszorzędnych, tyle spraw nowych, a wszystko oparte na realnych postulatach. Nie czas nam teraz na marzenie — poezja stała się zbytkiem. Chyba, że trąca o nutę aktualną, dla tej wyjątkowo musi się znaleźć miejsce. Panie Ciszewski, dlaczego pan nie piszesz wojennych wierszy?

Ciszewski skrzywił usta pogardliwie.

— Panie redaktorze... jakto? Siedząc w ciepłej kawiarni, zachęcać innych do bohaterstwa, sławić słodycz śmierci, popijając kawę z koniakiem? To jest zwyczajne oszustwo.

— A jednak tylu kolegów pana popełnia ten brzydki czyn. A kilku z nich doszło w tem do bajecznej wprawy. Niech pan spróbuje. To przecież nie tak trudne. Każdy wiersz pana, o ile w temacie dotknie chociaż wojny, umieszczę z rozkoszą...

Spojrzał jeszcze raz na trzymany w ręku manuskrypt. W spokojnych oczach jego zatlił jakiś figlarny ognik.

— Panie Ciszewski, ja panu pokażę, jak się to robi. Weźmy naprzykład ten wierszyk pana. Kilka wprawnych skreśleń ołówkiem i będziemy mieli odrazu coś aktualnego, wysoce wojennego. Proszę tylko posłuchać:

GOŚĆ.

Nie miał karocy brylantowej,
Lecz chłopski wóz kurzawą skryty.
Gdy wracał z wojny do swej wioski
Śnieg już pokrywał górskie szczyty,
Wóz łańcuchami głośno dzwoni
I para bucha z pysków koni.

Błękit odbity w lustrze stawu
Pod stopy gościa wpadł w pokorze,
Z radości wszystkie drzewa płaczą,
Trawy mu ścielą miękkie łoże
By po podróży długiej, znojnej,
Odpoczął z wszystkich trudów wojny.

Lecz kto na wojnie był tak długo,
Ten ma kamienne w piersi serce.
Zamarzł więc błękit w toniach stawu,
Szronem się skryły traw kobierce,
A łzy z gałązek drzew płynące
Ścięły się w sople lodu lśniące.

Redaktor spojrzał na poetę tryumfująco:

— A cóż? Co pan na to? W przeróbce starałem się nie zatracić piękności oryginału. A nawet zdaje mi się, że wiersz w tej nowej formie pogłębił się bardzo...

Ciszewski słuchał tego wszystkiego, bez słowa, w bezsilnej pasji zagryzając wargi. W pierwszej chwili chciał porwać żelazny przyciskacz do papieru i rozbić głowę redaktorowi. Zdławił w sobie atak impertynencji, który cisnął mu się na usta. A redaktor nie zważając zupełnie na to, co działo się w duszy poety, rozłożył przed sobą kawałek papieru i pisał dużemi literami polecenie do administracji. A potem wstał i podając Ciszewskiemu kwit, rzekł stanowczo:

— Domyślam się, że pan potrzebuje pieniędzy. Administracja wypłaci panu natychmiast zaliczkę w kwocie 50 kor. Wiersz zatrzymuję i wydrukuję go jutro w tej mojej przeróbce. Pan się nie będzie gniewał, bo to przecież chodzi o jego dobro. Dwa razy tygodniowo może pan u nas drukować wiersze wojenne. Proszę się zabrać do roboty. Jestem pewny, że przyjdzie to panu bez trudności. Żegnam, bo czeka na mnie rewizja.

Ciszewski jak automat wyszedł z redakcji. Podjął w administracji 50 kor. i ugrzązł w pierwszej spotkanej restauracji. Wypił trzy duże kieliszki wódki, dwa razy duszy swojej powiedział »psiakrew«, a potem zamówił dużą »wieprzową« z kapustą, bo głodne było dziecię Apollina i od tygodnia nie miało w ustach ciepłego mięsa.

HILARY MAJKOWSKI-WEJCHERT, POZNAŃ.

Władysławowi Sanokowi przypisuję.

Wiatraki.

Prują skrzydłami sfer obłoki,
w powietrzu łomot — krzyk — westchnienie,
z trzaskiem — przemocą głuszą kroki
przechodni...
drwi Tytan — — Przeznaczenie...

Rozhulał się wiatr — włada mocny pan,
i nikt nie zdolen go prawem zwojować...
chociaż ten zdala kwiecia piękny łan
pokosem legł...
jął Przemoc błagać — — całować...

Ktoś zacz ty silny — co jak górne ptaki
z wichrem — piorunem staczasz mężne boje?
i zwycięstw pewny wieńczysz moce swoje;
Kto wy?...
my: wiatraki...

—:—

Rozbawił się i padł
Na pobliski barwny sad —
zachichotał jeden raz
poczem legł jak ciężki głaz.
Kwiaty pociął — zważył liście
zwalił z nóg gałęzi kiście —
rżeniem zaśmiał się i padł
ciężki — senny — głupi wiatr.

—:—

Wtem ktoś z nagła wszedł w zawody
z wiatrem — cisza — wojny znak...
Ciął powietrze gromowładne — koło wody
rozdął fale — spiętrzył — zaszybował —
tuż przy stogu tańczy harce
jakby w jakiej pohulance...
w okół śmiechem drży powietrze...
Kto cię zwalczył — groźny wietrze?
powiedz — powiedz — któżeś taki —
odpowiedział głos...
Wiatraki...

Nieraz o ciemnej i lękliwej nocy
sterczą jak widma nasze groźne skrzydła.
Bowiem nikt nie wie — jakiej dziwnej mocy
są te szkielety — upiorne straszydła.

Ludzie! patrzycie na nas, jak zmory nocne
gdy majaczymy się w tajemnic splocie!
My — pogrążone w roboczym turkocie
chleb czarny, chleb powszedni mielem — [żarna mocne.

Nikt z was nie pomni — że także mamy serce,
z kamienia — prawda. Lecz i kamień skrzesze
iskrę miłości w naszej poniewierce...
że trza nam karmić ludzkie głodne rzesze.

I nikt nie wspomni o szarym włóczędze
co ugor orze — by uprzedzić słotę,
że wiatrak — pan — jak prosty chłop w siermiędze
sercem kamiennem miele ziarno złote.

W. RAORT.

Zwalczanie gruźlicy.

(Humorestka)

W niektórych wozach tramwajowych we Lwowie widnieje u pułapu biało emaljowana, czerwonym krzyżem przekreślona tablica, na której czytamy następujący napis: »Zanieczyszczanie wozu przez plucie jest surowo wzbronione. Osoby przekraczające ten zakaz, karane będą w myśl rozporządzenia ministerjalnego z dnia 30 września 1857 (!) (dz. p. p. Nr. 138) grzywną od 2 do 200 koron, względnie karą aresztu, od godz. 6 do dni 14. C. K. Ministerstwo Koleji Żelaznych«.

W imię słuszności przyznać należy, że owe »C. K.« zostały swego czasu zalepione skrawkami papieru, które jednak z biegiem czasu odpadły od tablic, odsłaniając ponownie ich cesarsko-królewską dostojność.

Zakaz spluwania na podłogę ignorowany jest stale i konsekwentnie przez podróżującą publiczność tramwajową, gdyż nie widziałem jeszcze nie oplwanej podłogi w tramwaju lwowskim.

Tablica, z wyżej przytoczonym zakazem C. K. Ministerstwa Koleji żelaznych, stała się jednak powodem urozmaiconego zajścia między mną a konduktorem, którego udało mi się wreszcie przekonać, że po myśli obecnie istniejącego zakazu, nie ma prawa przeszkadzać publiczności w spluwaniu na podłogę wozu, jeśli komuś ochota na splunięcie przyjdzie.

Nie przypominam już sobie, pod wpływem jakiej afery złodziejsko-bankowej, o której czytałem w gazecie, splunąłem zamaszyście na podłogę wozu.

— Proszę pana, tu pluć nie wolno! — krzyknął konduktor obrażonym głosem.

— A kto panu to powiedział? — odparłem najuprzejmiej w świecie.

— O! — wskazał konduktor palcem na emaljowaną tablicę z czerwonym krzyżem — Czytaj pan!

Przetarłem binokle i odczytałem dokładnie napis na tablicy.

— Proszę pana — rzekłem po chwili do konduktora — mnie nic nie obchodzi c. k. Ministerstwo Koleji żelaznych! O ile panu wiadomo to owe c. k. Ministerstwo nie istnieje już od dłuższego czasu...

— Nie zawracaj pan gitary, bo pluć nie wolno! — krzyknął na serjo obrażony konduktor.

— Przepraszam pana, ale mnie, jako obywatelowi polskiemu, nie może rozkazywać c. k. Ministerstwo Koleji żelaznych! Do tego nie jest nawet w tym wypadku upoważnione nasze Ministerstwo Koleji żelaznych, tylko sekcja byłego Ministerstwa zdrowia, szczęścia i wszelkich pomyślności...

— Nie rób pan z tata warjata, bo tu pluć nie wolno!

— Pomówmy rozsądnie, panie konduktorze. Gdyby nawet znalazł się ktoś, którvby chciał uznać c. k. Ministerstwo Koleji żelaznych za kompetentną władzę w Polsce, to mając tylko trochę rozgarnienia i znajomości

ustaw i ustroju c. k. państwa austrjackiego, musiałby uznać owe rozporządzenie za świadomy falsyfikat, obliczony na kompletną ignorancję podróżującej publiczności. Jak i panu pewnie wiadomo, panie konduktorze, to w roku 1857-ym nie obowiązywała jeszcze w Austrji waluta koronowa, podczas gdy w obwieszczeniu tramwajowem przewidziana jest kara od 2 do 200 koron, po myśli rozporządzenia z 30 września 1857 roku... Tu fałszerstwo rzuca się w oczy!... Jak można kogoś ukarać grzywną, w walucie która w czasie wydania rozporządzenia wcale jeszcze nie istniała? Powiedz pan sam!...

— Z pana fajny mechanik! — zawyrokował konduktor.

— A widzi pan! A teraz jeszcze jedna kwestja, której zapewne i szanowny pan nie przewidział, chcąc stać na straży ścisłego zastosowania ustawy o pluciu z r. 1857... Pan może wskutek tego popaść w konflikt z własnem sumieniem.

Konduktor zdawał się niezupełnie mnie pojmować.

— Weźmy pod rozwagę np. karę grzywny od 2 do 200 koron, przewidzianą tem rozporządzeniem, nie mówiąc już o karze aresztu... Ja wyplułem teraz i przypuśćmy, że pan chce z tego zrobić użytek... Ile ja mam za to zapłacić?

— 2 do 200 koron! — odparł konduktor.

— Pan naturalnie myśli w zwaloryzowanej walucie? Bądźmy jednak ściślejsi, panie konduktorze! — Jak ja mam wypluć za 2 korony, a jak za 200 koron?...

Konduktor zmieszał się.

— No, pytam pana, na ile można oszacować moje splunięcie?... Dlaczego ja, ciesząc się np. pańską sympatją, mam zapłacić, powiedzmy 2 korony za jedno splunięcie, podczas gdy ktoś uboższy jak ja, a niemający wpływów, może być skazany na zapłacenie 200 koron, za takie same splunięcie?... Przecież tu jest wolne pole do rażących nadużyć!

Konduktor przecierał sobie czoło.

Więc bądź pan łaskaw i powiedz mi pan, jak się pluje za 2 korony w zwaloryzowanej walucie, a jak za 200 koron?...

Konduktor był bardzo zakłopotany.

— A widzi pan! Pan tej sprawy nie może wziąść na swoje sumienie! Ponieważ na jakość i ilość plwocin nie ma ustalonej taryfy, więc ktoś, który jest nawet zdecydowany zapłacić za splunięcie 2 korony, może się narazić na zapłacenie 200 koron i odwrotnie... Czy może mi pan wskazać sposób plucia np. za 45 koron, albo za 127 koron 39 halerzy?... Nie! A teraz kwestja aresztu od 6 godzin do 14 dni... To nic nie znaczy u pana? A więc jaka z tego konkluzja?

— Pluj pan do djabła, gdzie pan chce! — warknął konduktor i splunął zamaszyście na sam środek wozu.

JAN ZAHRADNIK.

Wzniosłość i śmiech w »Bezgrzesznych latach« Makuszyńskiego.

Oto autor, który, jeśli o poczytność idzie stoi poza bieżącą historją kryzysu ekonomicznego Polski, poza drożyzną książki i bryndzą czytelnika, poza wysokiemi cłami na papier, wysoką robocizną zecera, no i wreszcie poza apatją naszego społeczeństwa w stosunku do literatury wogóle a literatury rodzinnej w szczególności.

Płodność tego pisarza równie jest wielka, jak jego powodzenie. Od dwudziestu lat rzuca Makuszyński w świat książkę za książką, a każda osiąga niebywałą, jak na nasze stosunki wydawnicze cyfrę wielokrotnego nakładu. Grzymała-Siedlecki podniósł też wielostronność jego twórczości. Nowela, feljeton, wiersz, którym zresztą świetnie się posługuje, powieść — we wszystkich tych dziedzinach jest Makuszyński u siebie w domu. Nie napisał tylko dramatu ani najskromniejszej farsy — zadziwia to tem bardziej że autor »Dusz z papieru» dziś, w czasach upadku a może raczej niepopularności teatru jest zaprzysięgłym i dozgonnym wielbicielem Melpomeny i dookoła podwórka tej Muzy budował swoją literacką karjerę; zadziwia to jeszcze i z tego powodu że w Makuszyńskim tkwi materjał na rasowego farsopisarza. Wystarczy przypomnieć sobie choćby djalog w jego nowelach, aby takie sobie urobić przekonanie. Makuszyński jednak nigdy — o ile pamiętam — nie wytłumaczył przyczyny tej abstynencji od pisania sztuk i nikt go też o to nie pytał.

Najbardziej odpowiada Makuszyńskiemu nowela i feljeton. »Bezgrzeszne lata« są właśnie formą pośrednią między jednym a drugim gatunkiem. Książka pisana była dla młodzieży, ale wątpię, czy do niej trafi. Temat — wspomnienia z »wieku cielęcego« — jest tego rodzaju, że «Bezgrzeszne lata« zrozumie najlepiej ten czytelnik, który już z nich wyrósł.

Na wstępie uderza Makuszyński w ton, którego strasznie w jego rzeczach nie lubię. Rozrzewnia się. Staje się prosty, pokorny, mazgajowaty i co drugie słowo pisze

o sercu a co drugie o łzach. Uroczyste swoje wzruszenia mógłby ten wyborny satyryk i bicz boży na wszelkie przejawy kabotynizmu odstąpić za darmo innemu autorowi z zyskiem dla siebie. Ale on uwziął się pisać tylko o sercu, choć ciało ludzkie posiada tyle innych organów, ważnych, ciekawych i godnych omówienia. Kto jak kto, lecz Makuszyński powinien chyba coć wiedzieć o ich istnieniu. Domyślam się nawet, skąd mu się bierze ta uczuciowość. Po pierwsze, z wyrachowania, jako tło dla dowcipu, który później, prawem kontrastu, tem silniej ma nas rozśmieszyć. Ale w takim razie smutku i rzewności jest tu za dużo i przygotowany efekt zawodzi, bo dowcip się rozwadnia i topi w powodzi łzawych frazesów. Powtóre, doskonały stylista chce nam dać znać o sobie i pokazać, co potrafi; ale takie znów popisy krasopisarstwa mogą smakować tylko niewybrednym podniebieniom, bo to jest podejrzany sos bez pieczeni. Poco zresztą podrabiać wątpliwe wartości, które nam nie przynależą i nie przystoją, skoro się ma spory zapas własnych autentycznych wartości niepośledniej rangi.

Przyzna mi rację każdy, kto przeczyta rozdziały »Bezgrzesznych lat« o sztuce podpowiadania, o teatrze (jakżeby książce Makuszyńskiego brakowało ustępu o teatrze?) i t. d. Tu pisarz odnajduje swój żywioł, samego siebie, tu niewoli czytelnika do posłuchu i aplauzu i nie pozwala mu na żaden odruch wewnętrznego sprzeciwu na najdrobniejsze nawet zastrzeżenie. I właśnie z tych rozdziałów przekonywamy się co chwila, że Makuszyński »jako taki« nie może włazić na konturny wzniosłości, bo on umie przedewszystkiem dostrzegać ów krok, który od wzniosłości wiedzie do śmieszności i na tem wogóle ogranicza się jego rola w literaturze. Ograniczenie, zaiste, niewielkie.

We wspomnianych rozdziałach podziwiać się musi — niewiadomo który już raz u tego pisarza — wynalazczość Makuszyńskiego w odkrywaniu tego kroku, w każdem zdarzeniu życia, w każdem zjawisku obecnej janusowej dwulicowości, tego momentu, w którym wytwarza się także dziwna sytuacja, że rzecz staje się inną, niż chciała być. Wprawdzie Makuszyński uważa to podwójne: wzniosłe i śmieszne oblicze zjawisk za coś całkiem naturalnego, zrozumiałe i zgoła się nie dziwi temu niesamowitemu porządkowi rzeczy. Podczas gdy n.p. Chesterton dzięki zdumieniu, które ogarnia go przemożnie wobec tego niepokojącego, co więcej — groźnego fenomenu, wkracza w swoich dziełach na wyżynę głębokiej metafizyki humoru.

Humor Makuszyńskiego z grubszej substancji stworzony ma całkiem inny ciężar gatunkowy i jeśli tak można powiedzieć, łatwiej da się wziąść w rękę, liczy też na doraźniejszy sukces. Rzadko się też przeliczy. Bywa tak jedynie w tych wypadkach, gdy autor rozciąga i rozwałkowuje na kilka stronic przedni zresztą materjał, który w jednym zdaniu można wyczerpać. Tutaj, tak samo jak wszędzie, obowiązuje takt artystyczny, z którym Makuszyński niezawsze jest w zgodzie, bo ponosi go nieskoordynowany temperament pisarski no i rozlewność pióra. Dowcip Makuszyńskiego nie jest czysto werbalny. Wypływa z charakteru zjawisk i godzi w ich istotę. Makuszyński nie śmieje się głupkowato, nie bawi się dźwiękami słów i wie, że taka zabawa jest najtańszym i najordynarniejszym sposobem dowcipu. Jego bon mots charakteryzują istotny stan sprawy, dają jej legalny wyraz i byt artystyczny, nie wiszą w powietrzu, jak Kalambury p. Słonimskiego, które mogą się odnosić do wszystkiego albo niczego i absolutnie nic nie znaczą.

I nakoniec trzeba powiedzieć: Makuszyński naprawdę szczery i wzruszony jest wtedy, gdy się śmieje. Nigdy zaś wówczas, gdy wmawia w nas jakieś serdeczne uczucia, które jakoby gwałtownie pierś mu rozpierały i zmuszały do zwilżania papieru. Właśnie wtenczas, gdy ani słówkiem o tych rzewnościach nie wspomina, tylko niefrasobliwie zdziera maskę wzniosłości z rzeczy, które za wzniosłe uchodzą, daje czytelnikowi swoiście piękną poezję śmiechu.



DR. HENRYK BALK.

O dajmonjonie artysty.

Znana jest opowieść Platońska o dajmonjonie, który doradcą był najlepszym Sokratesa w przypadkach niewiedzy i rozdwojenia duchowego. Każdy prawdziwy artysta jest w tem położeniu, co Sokrates: odzywa mu się w duszy nieraz głos mistyczny, ferujący wyroki o Pięknie i Brzydocie; rozlewa się jasnem światłem promień, unoszący w ciemnotę zwątpienia i niepewności słoneczne a niezłomne Przekonanie. Ale nie wystarczy głos dajmonjona słyszeć, trzeba go ponadto artyście słuchać.

I oto teraz zrozumiemy, skąd artysta, naznaczony wzniosłem piętnem Bożej łaski, miewa chwile zniżenia lotu — chwile w których białe skrzydła duszy, miast polatywać wysoko, nurzają się w szarem błocie konwencjonalnej roboty rzemieślniczej. Z dwu przyczyn płynie owa tragiczna prostracja duchowa: artysta tworzy, choć dajmonjon milczy i płomiennym nakazem nie woła do bezkresnych lotów lub artysta tworzy wbrew nakazowi dajmonjona.

Artysta tedy wykoleja się z szczytnej drogi, gdy dajmonjona swego nie słyszy lub nie słucha.

Nie słyszał dajmonjona Fredro, gdy rzucał na papier swe komedje i wiersze pornograficzne; słyszał go doskonale, gdy ku nieśmiertelnemu żywotowi powoływał Cześnika, Milczka, Anielę i Klarę. Nie słuchał dajmonjona Wyspiański, gdy w »Nocy listopadowej« najwspanialszą wizję przeszłości ubierał w dziwaczną, pstrokatą suknię, mitologiczno-romantyczną; słuchał go natomiast z pobożnem, głębokiem skupieniem w »Weselu« czy «Wyzwoleniu«. Kto dajmonjona artystycznego nie słyszy — tworzy rzeczy zimne i bezduszne; kto go nie słucha — wypacza natchnienie w treści czy formie.

Zaiste szczęśliwymi są wybrańcy losu, którym dajmonjon artystyczny zwierza swe metafizyczne tajemnice. Ale ich szczęście jest czemś niezasłużonem — czemś równie bez zasługi danem im od Boga jak piękność cielesna. Możemy im zazdrości(, nie możemy ich wielbić i podziwiać. Dopiero ów wnętrzny, dostojny wysiłek duchowy, którego celem jest posłuszeństwo dajmonjonowi wbrew majakom chwilowego powodzenia, korzyści materjalnej, mody, przesądów estetycznych i t. d,

Artyści prawdziwi dajmonjona swego muszą słyszeć i słuchać!